Na Cozinha com

Henrique Sá Pessoa

casadasletras

Fotografia por
Lemonnier Foto

Ficha Técnica
Título original: Na Cozinha com Henrique Sá Pessoa
Autor: Henrique Sá Pessoa
Coordenação Geral: Vende-se Filmes
Editora: Marta Ramires
Fotografia: www.Lemonnierfoto.com
Nicolas Lemmonier / Vasco Emídio
Consultor Gráfico: Mário Belém
Edição e Revisão de Conteúdos: Vende-se Filmes
Food Stylist: Vasco Emídio
Assistência ao Chef: Bruno Pinheiro

PROGRAMA
Produtora: Filipa Reis
Direção de produção: Daniela Soares
Assistência de Produção: Bruno Pinheiro
Textos Voz Off: Ana Marta Ribeiro; Joana Gusmão
Voz Off: Rita Loureiro
Conceito de Genérico e Grafismos: Mário Belém
Música Original: Miguel Sá Pessoa; Tiago Martins
Direção de Fotografia; Vasco Viana
Câmara: Manuel Loureiro; Patrícia Delgado; Pedro Faro; Vasco Viana
Câmara de Exteriores: Manuel Loureiro
Som: João gazua; Rúben Costa
Direção de Arte: João Miller Guerra
Coord. de Execução de Décor: Francisco Fontes
Maquilhagem: Carina Quitiliano; Alexandra Silva; Inês Pais; Inês Lapa
Food Stylist: Vasco Emídio
Fotografia de Cena: Lemonnier Foto
Montagem: Catarina Lino; Filipe Jorge; Marlene Santos
Grafismos e Animações: Catarina Lino; Homem Bala
PósProdução Som: João Gazua; Rúben Costa
Assistência de Realização: Emídio Barbosa
Realização: Filipe Jorge
Agradecimentos: Adega Mayor; Aqui à Beira; Antony Morato; Cook Shop Store; Beloinox; Bom Sucesso; Garrafeira Internacional; Normann; Otchipotchi; Rita Botelho; Tabasco; Tiago Sá da Costa; Toni&Guy

ISBN: 9789724622811

CASA DAS LETRAS
uma marca da Oficina do Livro – Sociedade Editorial, Lda.

uma empresa do grupo LeYa
Rua Cidade de Córdova, n.º 2
2610-038 Alfragide – Portugal
Tel. (+351) 21 427 22 00
Fax. (+351) 21 427 22 01

Todos os direitos reservados de acordo com a legislação em vigor
E-mail: info@casadasletras.leya.com
www.casadasletras.leya.com
www.leya.pt

Na Cozinha com
Henrique Sá Pessoa

Agora que tem nas suas mãos este livro, deixe-se perder pelas mais saborosas receitas
e descubra os maravilhosos encantos da cozinha do *Chef* Henrique Sá Pessoa.
Aqui serão revelados novos aromas e novos sabores que, certamente, vão aprimorar
o seu dia-a-dia. Página a página, letra a letra, será conduzido ao admirável mundo culinário que dá pelo nome de *Ingrediente Secreto*.
Seja por isso, muito bem-vindo.

Descubra estas tentadoras receitas e surpreenda-se com os paladares
que vão nascer na sua própria cozinha.
E qual é o desafio?

- conhecer a versatilidade de ingredientes como a **pastinaca**, a **ervilha**
- ou o **presunto**;
- atrever-se à inovação nas receitas de peixe, como o **carapau**
- ou o **salmonete**;
- alegrar a sua mesa com a cor e o sabor do **morango** e do **milho**;
- criar água na boca só de olhar para as prazerosas sobremesas confecionadas
- com o gosto a **lima, limão** ou **framboesa**;
- aliar-se ao estilo de vida mais saudável com receitas protagonizadas
- pelo **abacate**, o **agrião** e o **espinafre.**

Na Cozinha com Henrique Sá Pessoa, o quarto livro *Ingrediente Secreto,*
convida o leitor a conhecer receitas simples, saborosas e despretensiosas,
organizadas agora por categoria, para que seja mais prática e espontânea
a sua consulta. Uma nova organização a pensar no seu dia-a-dia.
Este livro revela também um novo *design*, tão fresco e apetitoso como as receitas que apresenta, e conta ainda com conteúdos como «Os Ingredientes Essenciais», «Os Ingredientes Frescos», «Alguns Truques» (essenciais para quem gosta de cozinhar) e dicas sobre como preparar a carne, o peixe ou a fruta.
Ao longo deste livro, pode ainda encontrar algumas novidades, como as receitas de ilustríssimos convidados.

Na Cozinha com Henrique Sá Pessoa é muito mais do que um livro, é um novo símbolo da sua cozinha.

Snacks

Pita de peru

[*Para a maionese*]

2 BIFINHOS DE PERU

2 LIMÕES

1 COLHER DE CHÁ

DE MOSTARDA *DIJON*

1 OVO

[Segredo do Chef]

extra preciosismo

ÓLEO *q.b.*

2 TOMATES

1 PÃO DE PITA

1 ABACATE

UMAS FOLHAS DE SALSA

1 COLHER DE CHÁ

AZEITE *q.b.*

FLOR DE SAL *q.b.*

PIMENTA *q.b.*

RÚCULA *q.b.*

Para a maionese: Pique o alho e coloque no copo misturador. Junte o sumo de um limão, a mostarda *Dijon*, o ovo e umas folhas de salsa. Pique tudo com a varinha mágica e, na velocidade mais lenta, vá adicionando o óleo gradualmente. Quando levantar, junte uma pitada de flor de sal e bata

extra preciosismo

em lacinhos para perder

a polenta

Para o recheio da pita: Aqueça bem uma chapa. Enquanto esta aquece, corte o abacate em pedaços pequenos e tempere os bifinhos com flor de sal, pimenta, um fio de azeite e umas gotas de sumo de limão.

Coloque os bifinhos na chapa e grelhe cerca de dois minutos de cada lado.

Entretanto, coloque o abacate e tempere com sal e sumo de limão. Corte os tomates em cubos e adicione à taça, juntamente com a rúcula picada grosseiramente.

Retire os bifinhos da chapa e coloque-os um por cima do outro. Corte-os em tiras e depois em quadrados. Junte à salada de abacate. Coloque maionese a gosto e misture bem.

[Segredo do Chef]

junte um pozinho de caril, para apurar o recheio da pita

Aqueça uma pita na chapa.

Corte a parte superior e recheie com o preparado.

[*Ingrediente Secreto: peru*]

Bruschetta de favas

com presunto

[3 pessoas]

3 DENTES DE ALHO
3 FATIAS FINAS DE PÃO ALENTEJANO
3 FATIAS DE PRESUNTO
150 G DE TOMATE CEREJA
200 G DE FAVAS
1 RAMO DE ALECRIM
2 COLHERES DE SOPA DE *CRÈME FRAÎCHE*
FLOR DE SAL A GOSTO
PIMENTA A GOSTO
AZEITE A GOSTO

Coza as favas em água a ferver com sal, cerca de quatro minutos.

Num tacho, coloque um fio de azeite, dois dentes de alho picados, o alecrim e as favas. Tempere com sal e pimenta, e deixe perfumar as favas. Retire o alecrim e junte o tomate cereja, cortado em cubos. Com um esmagador, esmague tudo até obter uma pasta.

[Segredo do Chef]

tenha atenção à goma das favas quando as esmagar

Junte o *crème fraîche* para aveludar o creme e envolva bem.

[Sugestão do Chef]

pode substituir o* creme fraîche *por iogurte natural

Passe um fio de azeite pelo pão alentejano e coloque na chapa. Depois de ligeiramente torrado de ambos os lados, esfregue-o com um dente de alho. Coloque a mistura no pão e cubra com uma fatia bem fina de presunto.

[*Ingrediente Secreto: favas*]

Milho assado

com manteiga de chili

[*4 pessoas*]

2 MAÇAROCAS DE MILHO

100 G MANTEIGA À TEMPERATURA AMBIENTE

1 MALAGUETA-VERMELHA

1 LIMA

1 MOLHO DE COENTROS

AZEITE A GOSTO

Coloque a manteiga em cubos numa taça. Pique a malagueta com as sementes e junte à manteiga.

[Sugestão do Chef]

se preferir reduzir a intensidade do picante, retire as sementes

Adicione a raspa de uma lima e o sumo de meia. Acrescente um bom molho de coentros picados e incorpore bem com um garfo.

Corte as maçarocas em metades. Aqueça bem a chapa com um fio de azeite e coloque as maçarocas a corar. Vá rodando para não queimarem. Retire e reserve.

Aqueça a manteiga de chili numa frigideira, sem fritar. Sirva as maçarocas com a manteiga quente por cima.

[*Ingrediente Secreto: milho*]

Ovos no forno

com espinafres

[*Tempo:*]

400 G DE ESPINAFRES

1 CHOURIÇO DE PORCO PRETO

4 OVOS

100 G DE QUEIJO DA ILHA

1 CEBOLA

PÃO ALENTEJANO A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

PIMENTA-CAIENA A GOSTO

AZEITE A GOSTO

Pique a cebola. Corte um quarto do chouriço em cubos e refogue num fio de azeite, por cerca de cinco minutos. Pincele quatro taças de ir ao forno com azeite.

Coloque os espinafres no tacho. Reserve e tempere com um pouco de sal e pimenta.

Envolva bem e forre o fundo das taças com o preparado de espinafre.

Junte o tomate seco em cada uma das taças. Cuidadosamente, coloque um ovo em cada uma. Tempere com flor de sal e leve ao forno por 10 a 12 minutos, a 180 °C.

Raspe um pouco de queijo da ilha por cima.

Retire e sirva com um garfo sobre pão alentejano.

[*Ingrediente Secreto: espinafres*]

Dip de beringela
e espinafre

[4 pessoas]

2 BERINGELAS
100 G DE ESPINAFRE-BEBÉ
2 DENTES DE ALHO
2 FATIAS DE PÃO
2 COLHERES DE SOPA DE PASTA DE SÉSAMO
1 COLHER DE CHÁ DE COMINHOS
AZEITE A GOSTO
FLOR DE SAL À GOSTO
PAPRICA A GOSTO

Começo por fazer cortar as beringelas ao meio e depois faça uns cortes longitudinalmente. Coloque umas lâminas de alho ao longo dos cortes para perfurar.

Disponha num tabuleiro de forno e regue com azeite. Tempere com flor de sal e um pouco de cominhos. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno, cerca de 30 a 45 minutos, a 190˚C.

Enquanto a beringela está no forno, brinja o espinafre.

Corte duas fatias de pão, regue com um fio de azeite e coloque na grelha.

Depois de prontas retire todo o miolo das beringelas e coloque-o no copo misturador. Escorra e esprema os espinafres e junte-os à beringela.

Acrescente a pasta de sésamo e regue generosamente com azeite. Triture tudo.

Sirva numa taça com o pão torrado ao lado e decore com um fio de azeite e uma pitada de paprica.

[Sugestão do Chef]
pode ser servido morno
ou frio

[Ingrediente Secreto: espinafres]

Sundae rápido

de framboesa

[*4 pessoas*]

2 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR

1 COLHER DE SOPA DE SUMO DE LIMÃO

1 COLHER DE SOPA DE ÁGUA

240 G DE FRAMBOESAS

500 G DE IOGURTE GREGO

4 BARRAS MUESLI DE CHOCOLATE

Coloque o açúcar e a água num tacho, com o limão. Deixe ferver por um a dois minutos e junte cerca de 100 gramas de framboesas. Assim que o açúcar derreter, envolva e esmague as framboesas ligeiramente.

Coloque no copo e bata bem com a varinha mágica. Deixe arrefecer numa taça.

[Segredo do Chef]

faça um banho-maria de gelo para acelerar o arrefecimento

Corte as barritas em pedaços pequenos.

Numa taça, coloque um pouco de iogurte, algumas framboesas, cubra com o molho e repita. Termine com as barritas e regue com o molho.

[*Ingrediente Secreto: framboesa*]

Paté de dois salmões

[*4 pessoas*]

100 G DE SALMÃO FRESCO (LOMBO)

50 G DE MANTEIGA SEM SAL

100 G DE SALMÃO FUMADO

1 COLHER DE SOPA DE CEBOLINHO PICADO

1 COLHER DE SOPA DE ALCAPARRAS

PIMENTA-BRANCA MOÍDA A GOSTO

1 PÃO DE MAFRA OU MAFRENSE

1 LARANJA

1 LIMÃO

3 COLHERES DE SOPA DE *CRÈME FRAÎCHE*

AZEITE A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

4 FATIAS DE PÃO ALENTEJANO

[*Ingrediente Secreto: salmão*]

Antes de mais

Cozinhe o salmão fumado e coloque-o na picadora. Numa frigideira aqueça um fio de azeite e coloque o lombo de salmão cortado em cubos, cerca de um minuto. Tempere com um pouco de sal e pimenta.

Corte as alcaparras grosseiramente e junte na picadora. Coloque também a manteiga à temperatura ambiente. Adicione a pimenta-branca moída e o cebolinho.

Escorra bem o salmão e junte-o na picadora. Acrescente o *crème fraîche*. (Pode substituir por iogurte.)

Tempere com o sumo de meio limão e a raspa de laranja e triture tudo.

Sirva com fatias de pão alentejano.

Chips de pastinaca

com sal de caril e dip de maçã

[*4 pessoas*]

4 PASTINACAS

1 MAÇÃ

1 COLHER DE CHÁ DE MAIZENA

100 G DE *CRÈME FRAÎCHE*

5 FOLHAS DE MANJERICÃO

1 LIMÃO

SAL FINO A GOSTO

1 COLHER DE CHÁ DE CARIL EM PÓ

ÓLEO VEGETAL PARA FRITAR

[*Ingrediente Secreto: pastinaca*]

Aqueça uma quantidade generosa de óleo na fritadeira.

Corte a maçã em quartos, retire os centros e corte em pedaços grosseiros, deixando a casca. Junte-a numa taça com o *crème fraîche*, algumas folhas de manjericão picadas grosseiramente, raspa e sumo de limão. Tempere com uma pitada de sal e misture bem.

Descasque as pastinacas e, com o descascador, retire lascas diretamente para o óleo para fritar. Assim que dourarem, retire e seque bem.

Junte o caril ao sal e tempere os *chips* de pastinaca. Sirva com o *dip* de maçã.

Tacos de porco

com milho

[*Ingredientes*]

150 G DE LOMBO DE PORCO (CORTADO EM CUBOS)
2 DENTES DE ALHO
1 COLHER DE CHÁ DE COMINHOS
½ COLHER DE CHÁ DE PAPRICA
1 MOLHO DE COENTROS
AZEITE A GOSTO
1 LIMA
2 MAÇAROCAS DE MILHO (PRÉ-COZIDAS)
200 ML DE NATAS AZEDAS (OU SOUR CREAM)
1 CEBOLA-ROXA
1 ABACATE
4 *WRAPS*
SAL A GOSTO
PIMENTA A GOSTO

[*Preparação*]

Junte o sal, os cominhos e a paprica no almofariz. Esmague bem até obter uma pasta. Adicione uns talos de coentro picados e três a quatro colheres de sopa de azeite. Passe tudo para uma taça e coloque a carne para marinar, envolvendo bem. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Perfume com raspa de lima.

Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e toste ligeiramente as maçarocas.

Numa taça, coloque as natas azedas com uma colher de sopa de cebola-roxa picada finamente. Acrescente um pouco de raspa de lima e coentros picados grosseiramente.

[Sugestão do chef]

***as natas azedas podem ser substituídas por iogurte grego ou* crème fraîche**

Descasque o abacate e corte em pedaços.

Depois de tostadas, retire as maçarocas e, com a ajuda de uma faca, retire os grãos de milho.

Na mesma frigideira onde tostou as maçarocas, cozinhe a carne de porco, cerca de um minuto.

Coloque uma colher de molho no *wrap,* disponha um pouco de abacate e de milho. Finalize com a carne de porco no meio. Enrole o *wrap*, selando bem a lateral e corte em três ou quatro partes. Sirva e decore com o molho de nata azeda e quartos de lima.

[*Ingrediente Secreto: porco*]

Sopas

Creme de pimentos
com leite de coco

[*4 pessoas*]

2 PIMENTOS VERMELHOS
1 CEBOLA
1 DENTE DE ALHO
400 ML DE LEITE DE COCO
4 FILETES DE DOURADA
FLOR DE SAL A GOSTO
AZEITE A GOSTO
1 RAMO DE ALECRIM

Corte a cebola em meias rodelas e limpe bem o interior dos pimentos. Aloure a cebola com o alho em azeite. Pique grosseiramente os pimentos e adicione ao refogado.

[Segredo do Chef]
adicione duas fatias finas
e picadas de gengibre

Deixe refogar por cinco minutos. Tempere com flor de sal. Assim que o pimento amolecer, junte o leite de coco e metade da quantidade de água. Deixe ferver em fogo brando, cerca de 8 a 10 minutos.

Introduza todo o conteúdo no copo do liquidificador e bata. Corrija com água se estiver muito espesso.

Para a dourada: Golpeie a pele do filete. Numa frigideira, aqueça um fio de azeite com o alecrim. Core o peixe na frigideira, começando com a pele para baixo.

[Sugestão do Chef]
pressione o filete,
para a pele não enrolar

Tire o alecrim. Assim que a pele estiver estaladiça, retire e emprate em cima do creme, em prato fundo.

[*Ingrediente Secreto: pimento*]

Sopa de feijão-branco

com cogumelos e camarão

[4 pessoas]

500 g DE FEIJÃO-BRANCO

1 CABEÇA DE ALHO-FRANCÊS

1 CENOURA

1 RAMO DE TOMILHO

1 RAMO DE ALECRIM

2 FOLHAS DE LOURO

1 PAU DE CANELA

1 CRAVINHO-DA-ÍNDIA

200 g DE NATAS FRESCAS

6 CASTANHAS COZIDAS

150 g DE COGUMELOS

PARIS

FLOR DE SAL A GOSTO

[Sugestão do Chef]

Pode reservar estes legumes para acompanhar outra peça de peixe ou carne

[Sugestão do Chef]

Se reduzir a quantidade de líquido no copo misturador, obterá um ótimo puré de feijão

Coloque o feijão num tacho ao lume e cubra-o com água. Junte o alho-francês cortado ao meio, a cenoura cortada ao meio, a cabeça de alho partida em três, um ramo de tomilho, um ramo de alecrim e uma folha de louro.

Acrescente uma pitada de flor de sal e deixe cozer cerca de uma hora.

Depois de tudo cozido, retire os legumes e as ervas aromáticas.

Passe o feijão para o copo misturador, cubra com o caldo de galinha previamente preparado. Junte as natas e bata bem até obter uma textura cremosa. Tempere com mais caldo (ou água), se necessário.

Corte os cogumelos em quartos e salteie numa frigideira com um fio de azeite, juntamente com os camarões. Certifique-se de que ambos ficam bem corados. Retire e escorra o excesso de gordura.

Emprate a sopa e disponha os cogumelos e o camarão no centro do prato.

Sopa de favas

com chouriço

[***4 pessoas***]

1 CEBOLA
3 DENTES DE ALHO
1 (PEDAÇO DE) CHOURIÇO
COENTROS (TALOS) A GOSTO
1 FOLHA DE LOURO
400 G DE FAVAS
½ L DE CALDO DE GALINHA
2 COLHERES DE SOPA DE *CRÈME FRAÎCHE*
100 G DE ESPINAFRES
FLOR DE SAL A GOSTO
PIMENTA A GOSTO
AZEITE A GOSTO

[***Ingrediente Secreto: favas***]

Numa panela, refogue a cebola picada em azeite. Junte um pedaço de chouriço cortado ao meio, os talos de coentro, os alhos picados finamente e a folha de louro. Deixe refogar. Acrescente as favas, tempere com flor de sal e pimenta, e cubra com o caldo de galinha. Deixe ferver por oito a dez minutos.

Retire o chouriço e adicione os espinafres. Passe tudo para o copo misturador, junte o *crème fraîche* e bata bem.

Sirva num prato fundo e decore com rodelas bem finas de chouriço e um fio de *crème fraîche*.

SWIT
FILM: INGREDIENTE SECRETO
SCENE
SLATE
TAKE
ROLL
PROD: VENDE-SE FILMES
DIR. FELPI
DOP. VASCO VIANA
DATE 20/5/14
FPS 25

Sopa de cenoura

com caril e leite de coco

[*4 pessoas*]

1 RAMO DE AIPO

5 CENOURAS

1 IOGURTE

½ LITRO DE CALDO DE GALINHA

1 COLHER DE SOPA DE GARIL *MADRAS*

1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE EM PÓ

AZEITE A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

PIMENTA-PRETA A GOSTO

LEITE DE COCO A GOSTO

Aqueça um fio de azeite num tacho. Refogue a cebola picada finamente. Junte o alho, também picado, e deixe refogar cerca de quatro minutos.

[Sugestão do Chef]

pode substituir o aipo por talo-francês

Corte as cenouras finamente e junte-as ao refogado. Adicione o caril *madras* e o gengibre em pó e deixe refogar bem. Tempere com uma pitada de flor de sal e pimenta. Cubra com o caldo de galinha e deixe ferver, três a quatro minutos. Junte o iogurte e envolva bem. Deixe cozinhar por mais dois minutos e triture tudo no copo misturador.

Sirva num prato fundo e decore com um fio de leite de coco.

[Sugestão do Chef]

acompanhe com camarão salteado ou com um filete de peixe no centro

[*Ingrediente Secreto: caril*]

Sopa de salmonete

[*4 pessoas*]

4 SALMONETES
5 DENTES DE ALHO
1 CEBOLA
1 PACOTE DE FUNCHO
3 TOMATES
1 CENOURA
2 FOLHAS DE LOURO
2 COLHERES DE SOPA DE POLPA DE TOMATE
AZEITE A GOSTO
AÇAFRÃO EM PÓ A GOSTO
TOMILHO A GOSTO
FLOR DE SAL A GOSTO
PIMENTA-PRETA A GOSTO
150 ML VINHO BRANCO
SALSA A GOSTO

Retire os filetes do salmonete e reserve as espinhas. Lamine um dente de alho e coloque por cima dos filetes. Passe um fio de azeite, uma pitada de pimenta-preta e algumas folhas de tomilho. Coloque uma pitada de açafrão e leve ao frigorífico cerca de uma hora.

Barbate as espinhas ao meio e frite-as bem num tacho com um fio de azeite. Entretanto, corte a cebola e a cenoura às rodelas. Fatie também quatro dentes de alho, o funcho e junte no tacho das espinhas, misturando bem. Por último, adicione os tomates cortados em pedaços. Acrescente o vinho branco, a polpa de tomate, uma folha de louro e um pouco de sal. Cubra com água e leve ao lume, com uma pitada de açafrão, cerca de 25 minutos em lume brando.

Retire o louro e passe a sopa para o copo misturador. Bata ligeiramente e passe depois por um passador.

Retire o peixe do frigorífico e limpe o alho e o tomilho. Coloque os filetes na sopa, um a dois minutos.

[Segredo do Chef]

Caso guarde a sopa para o dia seguinte, guarde também o peixe cru, para cozer na hora de servir

Sirva os filetes com o caldo e decore com um fio de azeite e salsa picada.

[*Ingrediente Secreto: salmonete*]

Entradas

Espetadas de frango

e camarão com dip de Banana

[2 pessoas]

1 PEITO DE FRANGO
6 CAMARÕES 30/40 DESCASCADOS
3 COLHERES DE SOPA DE MOLHO DE SOJA *LIGHT*
2 DENTES DE ALHO
1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE FRESCO RALADO
3 BANANAS
2 MALAGUETAS VERMELHAS
2 LIMAS
1 MOLHO DE COENTROS
1 MOLHO DE POEJOS
1 COLHER DE CHÁ DE AÇÚCAR
FOLHAS DE MANJERICÃO
FLOR DE SAL A GOSTO
PIMENTA A GOSTO
AZEITE A GOSTO

[*Ingrediente Secreto: banana*]

Corte o peito de frango em cubos. Intercale no espeto: frango, manjericão, camarão. Repita até ter três gambas e quatro pedaços de frango por espetada. Numa taça, junte o alho picado, o gengibre ralado, um fio de azeite e o molho de soja. Misture bem. Pincele as espetadas com esta marinada e deixe repousar por cerca de meia hora.

Para o *dip*: Pique a malagueta para uma taça. Junte o sumo das limas e o açúcar e mexa bem para dissolver. Corte a banana em pedaços pequenos e junte ao *dip*.

[Sugestão do Chef]

***se gostar de picante misture sementes de malagueta no* dip**

Pique os coentros e os poejos e tempere-os com flor de sal. Misture bem e passe um fio de azeite.

[Sugestão do Chef]

pode substituir o poejo por hortelã

Aqueça bem a grelha. Coloque as espetadas e regue com um fio de azeite. Tempere com uma pitada de flor de sal e pimenta enquanto as grelha.

Coloque o *dip* num prato e disponha as espetadas por cima. Decore com folhas de coentros.

Gambas al ajillo

[2 ***pessoas***]

5 PIRIPÍRIS

12 GAMBAS DE CAUDA

30/40

1 LIMÃO

2 DENTES DE ALHO

PIMENTA-CAIENA A GOSTO

AZEITE A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

1 MOLHO DE SALSA

[***Ingrediente Secreto: camarões***]

[***preço um***]

[***Segredo do Chef***]

a intensidade depende da quantidade de piripíri que colocar

Aqueça uma frigideira com uma quantidade generosa de azeite. Perfume com o piripiri e um ramo de salsa.

Tempere as gambas com uma pitada de pimenta-caiena e flor de sal. Coloque na frigideira, juntando depois o alho, laminado finamente.

Sirva num prato de barro e decore com salsa picada e umas gotas de sumo de limão.

Bolinhos de milho

com salmão fumado

[2 pessoas]

1 ovo
5 cl de farinha
40 g de milho em lata
25 ml de leite
2 colheres de sopa de iogurte
1 molho de cebolinho
1 limão (sumo de)
salmão fumado a gosto
flor de sal a gosto
óleo vegetal a gosto

Numa taça, bata o ovo com a farinha. Junte o leite, os ovos ligeiramente batidos, uma pitada de sal e o milho. Incorpore bem com um garfo.

Aqueça o óleo numa frigideira. Com uma colher, faça pequenas bolinhas e frite-as até dourarem dos dois lados.

[Sugestão do Chef]

Junte polpa de tomate à sua maionese para enriquecer o sabor.

Numa taça, coloque uma colher de sopa de iogurte, uma mão-cheia de cebolinho picado e algumas gotas de sumo de limão. Misture bem.

Coloque os bolinhos bem escorridos num prato, disponha o salmão fumado por cima e cubra com o molho de iogurte.

[*Ingrediente Secreto: milho*]

Robalo marinado

com abacate e tomate

[2 pessoas]

2 FILETES DE ROBALO
1 LIMA
1 LIMÃO
1 TOMATE
1 ABACATE MADURO
2 COLHERES DE SOPA DE *CRÈME FRAÎCHE*
½ CEBOLA ROXA
1 PUNHADO DE COENTROS
FLOR DE SAL A GOSTO
PIMENTA-CAIENA A GOSTO

Esprema o sumo dos filetes e corte-os em pedaços finos. Pique a cebola finamente e coloque tudo numa taça. Regue com o sumo de meia lima e de meio limão e envolva bem. Reserve.

[Sugestão do Chef]

Opte por retirar a pele do filete para servir o prato frio

Coloque o abacate descascado e em pedaços num prato. Regue com o resto da lima e tempere com uma pitada de sal e pimenta-caiena. Esmague bem com um garfo até obter uma pasta. Após ter a pasta, junte o tomate cortado em cubos e envolva.

Tempere por fim o robalo com uma pitada de sal e misture bem.

Sirva, dispondo a pasta de abacate, o robalo por cima e cubra com o *crème fraîche*. Decore com coentros picados.

[Sugestão do Chef]

pode substituir os coentros por cebolinho

[*Ingrediente Secreto: robalo*]

Salada de pato

com citrinos

[*2 pessoas*]

1 PEITO DE PATO (CERCA DE 300 G)

1 LARANJA

1 TORANJA

1 LIMA

1 COLHER DE CHÁ DE AÇÚCAR

PIMENTA-ROSA A GOSTO

AZEITE A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

1 MOLHO DE MANJERICÃO

200 G DE CANÓNIGOS

[*Ingrediente Secreto: pato*]

[*Preparação*]

Coza o peito de pato na chapa, lentamente. Entretanto, retire os gomos da laranja e da toranja e reserve o sumo.

[Sugestão do Chef]

corte os gomos dos citrinos dentro duma taça, para aproveitar todo o seu sumo

Para o molho: Numa taça, junte o sumo da laranja e da toranja com o açúcar, uns grãos de pimenta-rosa, sal, manjericão cortado grosseiramente e uma quantidade generosa de azeite.

Retire o *magret* da chapa (que se quer mal passado). Deixe-o repousar, um a dois minutos, para reter os sucos.

Empirate os gomos de laranja e toranja. Disponha os canónigos no centro e tempere com o molho de citrinos. Disponha à volta o *magret* fatiado e pingue umas gotas de lima.

Salada de pera

grelhada e rúcula, com queijo da ilha

[2 pessoas]

200 G DE RÚCULA SELVAGEM

2 PERAS ROCHA

150 G DE ALFACE IBÉRICA

1 MOLHO DE TOMILHO

1 ABACATE

1 PEDAÇO DE QUEIJO DA ILHA

NOZES A GOSTO

VINAGRE BALSÂMICO A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

PIMENTA-PRETA A GOSTO

AZEITE A GOSTO

[Sugestão do Chef]

junte meia cebola,

picada muito fininha

[sugestão do Chef]

coloque um terço do vinagre para a medida de azeite

[*Ingrediente Secreto: pera*]

Corte as peras em fatias (com casca) e coloque-as numa taça. Tempere com azeite, flor de sal, pimenta e leve à grelha, previamente aquecida.

Deixe grelhar cerca de dois minutos de cada lado.

Numa taça, junte a alface ibérica com a rúcula e o abacate previamente cortado em pedaços. Acrescente as nozes ligeiramente picadas.

Para o vinagrete: Misture umas folhas de tomilho com azeite, vinagre balsâmico, flor de sal e pimenta. Envolva bem e tempere a salada com o vinagrete.

Emprate a pera e coloque a salada por cima. Decore com nozes partidas, queijo da ilha ralado e umas gotas de vinagrete.

Frittata de brócolos
com queijo de cabra

[2 pessoas]

3 DL DE BRÓCOLOS
6 OVOS
1 QUEIJO CABRA
150 G DE TOMATE SECO
¼ CEBOLA
1 DENTE ALHO
AZEITE A GOSTO
FLOR DE SAL A GOSTO
PIMENTA-PRETA A GOSTO
AGRIÃO A GOSTO

Coza os brócolos em pedaços pequenos. Lamine o alho e a cebola finamente. Pique os tomates secos e fatie o queijo.

[Sugestão do Chef]
Se comprar tomate seco,
sem ser em azeite, hidrate-o em água quente

Aqueça um fio de azeite numa frigideira e coloque a cebola e o alho, com os brócolos. Tempere com flor de sal e pimenta. Junte depois os ovos, batidos ligeiramente, mexendo bem.

Baixe o lume e adicione o queijo.

Leve a frigideira ao forno cerca de dois minutos, para gratinar.

Retire e sirva com salada de agrião, temperada com azeite e pimenta, em cima da *frittata*.

[*Ingrediente Secreto: bróculos*]

Cocktail de Camarão

e abacate

[2 pessoas]

4 FATIAS DE PÃO ALENTEJANO (OU MAFRA)

1 ALFACE ICEBERG

2 LIMÕES

2 COLHERES DE SOPA DE SUMO LIMÃO

2 OVOS

1 ABACATE

1 COLHER DE CHÁ DE MOSTARDA

AZEITE A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

PIMENTA-PRETA A GOSTO

3 0 CAMARÕES 30/40

Corte as fatias finas de pão. Convém que tenha 2 ou 3 dias.

Barre um tabuleiro com um fio de azeite e disponha o pão por cima. Reque com azeite e leve ao forno a 200º C, cerca de 5 minutos.

Cozinhe os camarões num tacho com água a ferver. Retire e passe-os para uma taça com água com gelo, uma pitada de flor de sal e um limão cortado em quartos.

Para a maionese: Coloque o abacate já desfeito, os ovos, uma pitada de flor de sal e o sumo de limão no copo misturador. Insira o azeite a fio, numa velocidade lenta.

Coloque numa taça.

Corte a alface em juliana. Coloque-a numa taça e misture com uma colher generosa da maionese. Corte, entretanto, lâminas finas de abacate.

Disponha a alface por cima dos croutons previamente preparados. Coloque uns pedaços de abacate, o camarão cortado ao meio, um pouco de maionese e decore com folhas de coentros.

[Ingrediente Secreto: abacate]

Salada de carapau

com batata e bacon

[2 *pessoas*]

2 CARAPAUS
6 BATATAS DE BACON
1 CEBOLA ROXA
5 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE VINHO BRANCO
500 G DE BATATINHA
2 COLHERES DE CHÁ DE MOSTARDA DIJON
1 COLHER DE CHÁ DE ALCAPARRAS
AZEITE A GOSTO
CEBOLINHO A GOSTO

Peça ao seu peixeiro para lhe preparar 2 filetes de carapau.

Coza previamente as batatas em água abundante.

Descasque a cebola e corte-a ao meio. Lamine-a finamente e coloque numa taça. Adicione uma colher de sopa de vinagre e deixe repousar por cerca de 10 minutos.

Corte o *bacon* em pequenos pedaços e frite ligeiramente numa frigideira. Retire-o e salteie os filetes na gordura do *bacon*, cerca de um minuto de cada lado.

[Segredo do Chef]

tenha atenção, pois os filetes cozinham muito rápido

Escorra a batata e arrefeça. Descasque à mão, grosseiramente.

Numa taça, misture a mostarda e as alcaparras bem picadas com azeite. Corte a batata em pedaços e junte.

[Segredo do Chef]

junte a batata ainda morna, para absorver bem os sabores

Escorra bem a cebola e adicione à salada. Envolva bem. Junte o cebolinho picado grosseiramente, o *bacon* e lasque o filete. Misture e sirva.

[Sugestão do Chef]

pode substituir o cebolinho por funcho

[*Ingrediente Secreto: carapau*]

Escalopes de foie gras
com brioche tostado, ameixas
e caramelo de moscatel

[Como se faz]

Comece por corar o *foie gras* numa frigideira bem quente, cerca de um minuto de cada lado. Tempere com um pouco de açúcar e flor de sal. Retire e seque bem. Enquanto isso, descasque as ameixas. Caramelize-as na mesma frigideira onde corou o *foie gras*, com um pouco de mel, um cubo de manteiga e as folhas de manjericão partidas grosseiramente. Tempere com um pouco de sal. Verta o moscatel e flameje para reduzir.

[Sugestão do chef]

Pode usar pêssegos em vez de ameixas

Bata os ovos numa taça com um pouco de leite e uma pitada de canela. Demolhe uma fatia de pão, enquanto aquece outra frigideira com um cubo de manteiga. Junte o pão e toste rapidamente dos dois lados. Retire para o prato. Coloque as ameixas por cima do pão e, por último, o *foie gras*. Decore com raspa de tangerina.

[*Ingrediente Secreto: moscatel*]

2 PESSOAS
2 ESCALOPES DE *FOIE GRAS*
2 FATIAS DE PÃO DE FORMA BRIOCHE
2 AMEIXAS
1 RAMO DE MANJERICÃO
20 ML DE MOSCATEL
AÇUCAR A GOSTO
2 OVOS
20 ML DE LEITE
MANTEIGA A GOSTO
FLOR DE SAL A GOSTO
CANELA A GOSTO
RASPA DE TANGERINA A GOSTO
MEL A GOSTO

Vieiras
com molho de café
(beurre blanc)

[*Ingredientes*]

1 PACOTE DE NATAS FRESCAS
1 CAFÉ EXPRESSO
1 COLHER DE CHÁ DE AÇÚCAR
4 VIEIRAS
1 MOLHO DE SALSA
100 G DE MANTEIGA
1 AIPO-NABO
200 ML DE VINAGRE DE JERES
4 CHALOTAS
1 RAMO DE SALSA
AZEITE A GOSTO
LEITE A GOSTO

[*Ingrediente Secreto: café*]

[*Preparação*]

Descasque o aipo-nabo e corte-o em cubos pequenos e uniformes. Coloque-o num tacho e cubra com leite, temperando com sal e uma folha de louro.

Entretanto retire o coral da vieira.

Para o *beurre blanc*: Coloque o vinagre num tacho com as chalotas picadas e deixe reduzir. Adicione o café. Junte dois talos de salsa picados. Depois de reduzir para metade, acrescente as natas e deixe levantar fervura. Nesta altura, introduza a manteiga em cubos bem gelada, um por um, mexendo sempre com varas de arame para emulsionar.

[Dica do Chef]
tenha muita atenção para não deixar ferver, depois de introduzir a manteiga

Depois de a manteiga estar incorporada, adicione o açúcar e uma pitada de sal. Quando estiver tudo bem ligado, coe no passador.

Depois de cozido, retire o louro, escorra o aipo e coloque no copo misturador. Triture bem e, se necessário, coloque um pouco mais de leite.

Disponha um pouco do puré nas conchas de vieira.

Aqueça um fio de azeite na grelha. Quando estiver bem quente, core as vieiras, cerca de 15 segundos de cada lado, temperando com um pouco de sal.

Retire e coloque rotamente em cima do puré. Cubra-as com duas a três colheres de *beurre blanc* e decore com folhas de salsa

Gambas grelhadas
com salada de espinafre, abacate
e manga com vinagrete
de mostarda

[2 pessoas]

2 GAMBAS
2 CAMARÕES GIGANTES CALIBRE 6/8
1 DENTE DE ALHO
1 MANGA
1 ABACATE
2 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE BALSÂMICO
1 COLHER DE SOPA DE MOSTARDA
1 FRASCO COM TAMPA
1 LIMÃO
1 LIMA
ESPINAFRES-BEBÉ A GOSTO
AZEITE A GOSTO
FLOR DE SAL A GOSTO
PIMENTA A GOSTO

[*Ingrediente Secreto: camarão*]

Corte as gambas ao meio com a casca e retire a tripa. Deixe-as a marinar com um pouco de azeite, raspa de limão e lima.

[Sugestão do chef]

Não coloque sumo dos citrinos para o camarão não cozer.

Tempere com um pouco de sal.

Num frasco, coloque uma colher de mostarda, duas de vinagre balsâmico, tempere com um pouco de sal, pimenta e uma quantidade generosa de azeite (mais ou menos o triplo do vinagre) e um pouco de água. Feche e agite.

Descasque o abacate e corte-o em pedaços. Junte-o numa taça com os espinafres e tempere com sal.

Aqueça um pouco de azeite na grelha. Grelhe as fatias de manga, cerca de cinco segundos de cada lado. Retire e deixe arrefecer.

Com a carne para baixo, coloque as gambas na grelha quente. Junte um pouco de alho laminado e tempere com um fio de azeite. Retire do lume e vire.

Tempere a salada com o vinagrete.

Sirva no prato a salada, coloque a manga em pedaços por cima e disponha por fim as gambas.

Salmão com bacon

ervilhas e ovo escalfado

[2 *pessoas*]

50 G DE *BACON*

200 G DE ERVILHAS

½ CEBOLA

2 DENTES DE ALHO

1 POUCO DE SAL

150 G LOMBO DE SALMÃO

2 OVOS

1 RAMO DE HORTELÃ

VINAGRE A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

Refogue a cebola picada, o alho laminado e o *bacon* em tiras, com talos de coentros picados. Junte as ervilhas e um pouco de água. Deixe cozer lentamente, cerca de seis minutos. No final da cozedura, junte um ramo de hortelã.

Escalfe os ovos lentamente em água a ferver com vinagre (uma parte de vinagre para 10 partes de água). Retire-os e tempere com um pouco de sal.

Numa frigideira bem quente, sele o salmão cerca de um minuto de cada lado. Retire e reserve.

Disponha as ervilhas no prato, Coloque o ovo escalfado por cima. Separe o lombo de salmão em pedaços e coloque em volta das ervilhas. Decore com folhas de coentros.

[*Ingrediente Secreto: salmão*]

BASCO

A viagem do coelho

receita de Luísa Sobral

[*2 pessoas*]

2 BETERRABAS
2 PASTINACAS
REBENTOS DE AGRIÃO
1 PUNHADO DE AVELÃS
200 G DE QUINOA
1 GALHO DE HORTELÃ
1 COLHER DE CHÁ DE CARIL EM PÓ
1 MOLHO DE HORTELÃ
AZEITE A GOSTO
FOLHAS DE TOMILHO A GOSTO

Separe uma parte da rama de beterraba e reserve.

Numa frigideira, torre as avelãs com o caril em pó.

Cozinhe a quinoa em água (três a quatro partes de água com um pouco de sal para uma de quinoa) cerca de 10 a 12 minutos. Depois de cozida, deixe repousar.

Junte umas folhas de hortelã e um fio de azeite.

Frite uma panela larga com uma quantidade generosa de azeite. Junte a pastinaca e as cenouras e tempere com uma pitada de sal. Deixe que ganhem uma cor tostada e viva, cerca de dois minutos. Borrife com água e tape de imediato. Junte uma colher de chá de mel e perfume com uma pitada de caril, envolvendo bem. Adicione também algumas folhas de tomilho.

Corte umas fatias de queijo e pique as avelãs.

Coloque os legumes no prato. Espalhe a quinoa por cima, dispondo duas fatias de queijo. Disponha a beterraba, os rebentos de agrião e junte a chicória. Decore com as avelãs picadas.

[*Ingrediente Secreto: pastinaca*]

Uma volta ao mundo no prato

receita de Simão Morgado

[2 pessoas]

2 LATAS DE SARDINHA

½ ABACAXI

½ MANGA

1 PEPINO

2 COLHERES CAFÉ DE CURCUMA

100 ML DE VINAGRE DE MARACUJÁ

200 G DE BULGUR

4 COLHERES DE CHÁ DE AÇÚCAR

2 COLHERES DE CHÁ DE SAL

1 LARANJA

1 PEDAÇO DE GENGIBRE

1 MALAGUETA

1 MOLHO DE MANJERICÃO

1 MOLHO DE HORTELÃ

4 CHALOTAS

2 DENTES DE ALHO

AZEITE A GOSTO

RASPA DE LIMA A GOSTO

Corte o abacaxi, a manga, o pepino e o funcho em cubos e junte-os numa taça. Noutro recipiente, misture o vinagre com o açúcar e o sal.

Descasque a casca de laranja (retirando sempre a parte branca) e um pouco de gengibre e corte o gengibre em rodelas finas e adicione também no vinagrete.

Tempere com a malagueta e o alho esmagado e algumas folhas de hortelã. Cubra os legumes com o vinagrete e deixe repousar durante 24 horas.

Ponha um tacho com um fio de azeite e refogue as chalotas picadas com a curcuma. Junte o bulgur no refogado. Coza-o de seguida, introduzindo água fervente no tacho (duas medidas de água para uma de bulgur) e tempere com um pouco de sal. Deixe cozinhar em lume brando, cerca de 10 minutos.

Depois de cozido, deixe repousar tapado.

Escorra a conserva e retire pedaços grosseiros. Escorra também uma parte do *pickle*. Junte no bulgur com a hortelã e o manjericão picados e envolva bem.

Sirva e disponha os pedaços de sardinha por cima. Decore com um fio de azeite e raspa de lima.

[*Ingrediente Secreto: conserva*]

Peixe

Abrótea com harissa e cuscuz

[*Ingredientes*]

1 FILETE DE ABRÓTEA
6 MALAGUETAS VERMELHAS
2 DENTES DE ALHO
1 COLHER DE CHÁ DE COENTRO EM PÓ
1 COLHER DE CHÁ DE COMINHOS
FLOR DE SAL A GOSTO
AZEITE A GOSTO
200 G DE CUSCUZ
1 BERINGELA
1 CEBOLA
1 MOLHO DE COENTROS
0,5 L DE CALDO DE GALINHA

[*Preparação*]

Para a *harissa*: Num copo, junte as malaguetas, o alho, os cominhos, o coentro em pó e um fio de azeite. Bata com a varinha mágica.

Corte o filete de abrótea em dois e tempere com flor de sal. Barre com a *harissa*, dos dois lados, e deixe repousar por meia hora.

Coza o cuscuz no caldo de galinha, por cerca de 10 minutos. Entretanto, refogue em azeite uma cebola picada finamente. Junte a beringela e os pimentos cortados em pequenos cubos e uma malagueta picada. Tempere com flor de sal.

Escorra o cuscuz e junte ao refogado, com o lume desligado. Incorpore bem, com um fio de azeite e os coentros picados.

[Sugestão do Chef]
pode substituir o cuscuz por bulgur

Aqueça um fio de azeite numa grelha. Grelhe o filete, cerca de um minuto de cada lado. Tenha atenção para não queimar as especiarias.

Sirva o cuscuz e disponha os filetes por cima. Decore com um fio de azeite.

[*Ingrediente Secreto: malagueta*]

Espetadas de tamboril

com esparguete de curgetes

[*2 pessoas*]

1 MOLHO DE ALECRIM
GOMBRA COMPRIDA
8 CAMARÕES (CALIBRE 30/40)
TOUCINHO FUMADO A GOSTO
1 LOMBO DE TAMBORIL
2 CURGETES
2 DENTES DE ALHO
1 MOLHO DE CEBOLINHO
1 LIMÃO
AZEITE A GOSTO
FLOR DE SAL A GOSTO
PIMENTA-PRETA A GOSTO

Descasque os talos de alecrim compridos, retirando algumas folhas e afiando a ponta. Descasque os camarões e separe as cabeças. Corte o lombo de tamboril em cubos e fatie finamente o toucinho.

[Segredo do Chef]

molhe os espetos de alecrim para não queimarem

Comece a espetada com um pedaço de tamboril, um pedaço de toucinho e um camarão. Repita e termine com tamboril. Coloque numa travessa e regue com um fio de azeite, uma pitada de flor de sal e pimenta. Reserve.

[Sugestão do Chef]

utilize tamboril fresco, o congelado tem muita água

Para o esparguete: Com um descascador, desbaste as curgetes em toda a volta, até às sementes. Coza em água a ferver, com sal, cerca de um minuto.

Laminé o alho finamente e refogue numa frigideira com um fio de azeite.

Escorra o esparguete de curgete e envolva no refogado de azeite e alho. Junte o cebolinho picado, umas gotas de sumo de limão e uma pitada de pimenta.

Grelhe as espetadas, cerca de um a dois minutos de cada lado. Retire e regue com um pouco de azeite.

Emprate o esparguete e disponha as espetadas por cima. Decore com um fio de azeite.

[*Ingrediente Secreto: tamboril*]

Robalo
em manteiga de alcaparras
e presunto

[*Ingredientes*]

1 FILETE DE ROBALO
100 G DE ALCAPARRAS
3 FATIAS FINAS DE PRESUNTO
50 G DE MANTEIGA SEM SAL
1 LIMÃO
1 CABEÇA DE COUVE-FLOR
1 L DE LEITE
2 CHALOTAS
1 MOLHO DE SALSA
AZEITE A GOSTO
FLOR DE SAL A GOSTO

[*Preparação*]

Faça um refogado com azeite e manteiga. Junte as chalotas picadas e aloure um pouco. Coloque a couve-flor partida em pedaços finos. Cubra com o leite e tempere com uma pitada de sal. Deixe cozinhar cerca de 10 minutos.

Quando cozida, retire a couve-flor para o copo misturador, com uma escumadeira e triture bem. Caso o puré ainda esteja demasiado grosso, acrescente um pouco do leite da cozedura.

Enrole as fatias de presunto umas nas outras e corte-as em tiras finas. Pique também as alcaparras.

[Segredo do Chef]

se as alcaparras forem muito salgadas, passe-as primeiro por água ou reduza

a quantidade

De uns golpes na pele do filete. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e frite o peixe, cerca de um minuto de cada lado.

[Sugestão do Chef]

comece a fritura com a pele para baixo e pressione para não encarquilhar

Junte a manteiga na frigideira. Regue o filete com a manteiga derretida e adicione o presunto e as alcaparras. Retire do lume. Acrescente o sumo de limão e folhas de salsa picadas.

Disponha o puré no prato e coloque o filete por cima. Finalize cobrindo com o molho.

[*Ingrediente Secreto: robalo*]

Caril indiano

de peixe

[2 pessoas]

1 posta de peixe
4 tomates
6 malaguetas-das-índias
2 malaguetas
1 limão
1 cebola
1 colher de chá de coentros em pó
1 colher de chá de feno-grego (sementes)
1 colher de chá de coentros em pó
1 colher de chá de mostarda em grão
açafrão-das-índias a gosto
cominhos a gosto
flor de sal a gosto
óleo vegetal a gosto

[*Ingrediente Secreto: caril*]

Tire a pele verde dos tomates e faça um golpe em X com uma faca do lado oposto. Leve-os a brotar e, de seguida, retire a pele.

Aqueça o óleo num tacho. Junte o feno-grego, os coentros em pó, a mostarda em grão, o açafrão-das-índias e deixe refogar. Pique as malaguetas e junte ao refogado. Adicione também o alho picado finamente e o tomate já pelado, em cubos. Mexa bem e deixe cozinhar, tapado, por 10 a 15 minutos.

Coloque o peixe em pratos grandes, enquanto aquece uma grelha. Tempere-o com flor de sal e cominhos.

Coloque um fio de óleo na grelha e grelhe o peixe, cerca de 30 segundos de cada lado. Retire.

Envolva o peixe cuidadosamente no caril e deixe cozinhar por mais cinco minutos. Junte o sumo de lima. Se estiver muito espesso, acrescente um pouco de água.

Sirva e decore com coentros picados.

[Segredo do Chef]

o molho de caril apura

e fica melhor se repousar durante um dia

Filetes de truta

com maionese de agrião

[**2 pessoas**]

2 FILETES DE TRUTA

8 FLOR DE SAL A GOSTO

1 FOLHAS DE LOURO

GRÃOS DE PIMENTA-PRETA A GOSTO

½ COPO DE VINAGRE DE VINHO BRANCO

1 LIMÃO

1 LIMA

3 COLHERES DE SOPA DE MAIONESE

1 COLHER DE SOPA DE *CREME FRAÎCHE*

AZEITE A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

PÃO ALENTEJANO A GOSTO

[*Ingrediente Secreto: agrião*]

Leve a ferver 1 l de água num tacho com o louro, o vinagre de vinho branco, algumas fatias finas de limão, uma colher de sopa de pimenta-preta em grão e uma pitada de flor de sal. Assim que ferver, baixe o lume e deixe a borbulhar cerca de 10 minutos.

Noutro tacho leve a água. Entretanto, fatie o pão finamente e torre-o com uns fios de azeite.

Branqueie rapidamente o agrião. Retire e escorra bem.

Corte os filetes ao meio e coloque na marinada de limão em lume brando.

Para a maionese: Pique o agrião bringido e coloque na taça. Junte a maionese e o *crème fraîche* e misture bem. Tempere com flor de sal e umas gotas de sumo de lima.

[Sugestão do Chef]

pode substituir o* crème fraîche *por iogurte

Termine, empratando as torradas. Coloque agrião fresco por cima. Tempere com um fio de azeite e pimenta-preta moída. Retire os filetes, escorrendo-os bem. Disponha-os sobre o agrião e cubra com a maionese.

Filetes de dourada marinados

com salada de agrião e laranja

[*2 pessoas*]

1 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA PRETA EM GRÃO

1 COLHER DE CHÁ DE COENTROS EM PÓ

2 LARANJAS

1 MALAGUETA

2 FILETES DE DOURADA

1 COLHER DE CHÁ DE MOSTARDA EM GRÃO

1 COLHER DE CHÁ DE MEL

100 G DE AGRIÃO

60 G DE RÚCULA

AZEITE A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

Numa taça, raspe uma laranja. Junte os grãos de pimenta, previamente moídos no almofariz. Acrescente meia malagueta picada e os coentros em pó. Misture bem com um garfo.

Faça uns cortes na pele dos filetes. Esfregue bem a marinada no peixe, de ambos os lados e tempere com uma pitada de flor de sal.

Para a salada: Descasque a laranja, corte em gomos e reserve.

[Segredo do Chef]

aproveite o sumo, descascando e cortando os gomos dentro de uma taça

Junte à outra metade da malagueta na taça, a mostarda em grão, o mel e três colheres de sopa de azeite. Mexa bem com um garfo e tempere com flor de sal.

Aqueça bem a grelha. Passe um fio de azeite no filete e retire o excesso da marinada, raspando com os dedos. Coloque o filete na grelha. Pressione (com a pele para baixo), para não encarquilhar. Grelhe cerca de um minuto de cada lado.

Numa taça, junte a rúcula e o agrião e tempere com o vinagrete. Mexa bem.

Emprate a salada, disponha os gomos de laranja à volta e coloque os filetes por cima. Regue com um fio do vinagrete.

[*Ingrediente Secreto: agrião*]

Tempura de salmonete

com maionese de alho frito

[2 pessoas]

100 G DE FARINHA

1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO

150 ML DE ÁGUA COM GÁS

3 CUBOS DE GELO

55 G DE PINHÃO

1 CABEÇA DE ALHOS

1 SALMONETE (FILETES)

ÓLEO VEGETAL A GOSTO

200 ML DE MAIONESE

SAL SA A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

[*Ingrediente Secreto: salmonete*]

Numa taça, junte a farinha, o fermento, uma pitada de sal, a água com gás, o gelo e reserve.

Num tacho aqueça o óleo e frite o alho até ficar estaladiço. Retire e escorra. Pique os pinhões e junte à tempura.

Desfaça o alho para dentro da maionese, com um pouco de salsa picada e misture bem.

[Segredo do Chef]

enriqueça a maionese com umas gotas de limão ou lima

Tempere o filete com um pouco de flor de sal. Mergulhe-o na tempura e coloque-o a fritar no óleo, 20 segundos de cada lado.

[Segredo do Chef]

vire o filete, assim que ele boiar

Retire e escorra. Sirva acompanhado com a maionese.

Puré de ervilhas

com filete de linguado

[2 pessoas]

2 kg DE ERVILHAS
1 MAÇO DE HORTELÃ
50 ml DE NATAS
2 FILETES DE LINGUADO
1 LIMÃO
AZEITE, MANTEIGA
Sal e pimenta

Coza as ervilhas em água a ferver, temperada com sal. Junte uma casca de limão e um pouco de salsa. Deixe cozinhar durante quatro a cinco minutos. Retire e coloque no copo para bater com a varinha mágica. Adicione três ou quatro cubos de manteiga, junte as natas e bata com a varinha.

[Segredo do Chef]

Não bata demasiado, para manter alguma textura

Para o filete: Corte os filetes ao meio e tempere com sal. Coloque-os na frigideira com um fio de azeite e a manteiga.

Vá banhando o filete com o molho de manteiga, enquanto cozinha. Finalize com sumo de limão e salsa picada.

Emprate o puré e disponha o linguado por cima. Regue com o molho de manteiga *noisette*.

[*Ingrediente Secreto: ervilha*]

Carapaus fritos

com açorda de berbigão

[*4 pessoas*]

1 KG DE CARAPAUS PEQUENOS
FARINHA DE MILHO A GOSTO
AZEITE A GOSTO
400 G DE PÃO ALENTEJANO
2 L DE CALDO DE PEIXE
1 KG DE BERBIGÃO
6 DENTES DE ALHO
1 CEBOLA
1 MOLHO DE COENTROS
1 FOLHA DE LOURO
1 COPO DE VINHO BRANCO

Preparação: Começar por fatiar meia cebola e esmagar dois dentes de alho. Coloque num tacho com um fio de azeite, os talos de coentro e uma folha de louro. Junte o berbigão. Deite um copo de vinho branco, os coentros picados e tape. Cozinhe um a dois minutos. Escorra o berbigão e reserve o molho.

Para a açorda: Pique bem três dentes de alho. Forre um tacho com uma quantidade generosa de azeite e coloque o alho picado e talos de coentros picados.

Corte o pão em pedaços grosseiros.

[Segredo do Chef]

para ter uma açorda mais uniforme, retire a côdea do pão

Coloque o pão numa taça e regue com um fio de azeite. Cubra com o caldo de peixe e deixe de molho, cerca de dois minutos.

Entretanto, escolha o berbigão.

Junte o pão ao refogado do alho e esfarele com um esmagador. Junte um pouco do caldo de berbigão e corrija com caldo de peixe.

Pique uma boa mão-cheia de folhas de coentros.

Seque bem os carapaus. Coloque a farinha num prato e passe os carapaus na farinha, retirando o excesso.

[Segredo do Chef]

antes de fritar os carapaus, junte o miolo de berbigão à açorda e os coentros picados

Frite os carapaus, cerca de dois minutos de cada lado e escorra bem. Emprate a açorda e disponha os carapaus por cima.

[*Ingrediente Secreto: carapau*]

Bacalhau à Mário's

receita de Mário Augusto

[2 pessoas]

200 G DE LOMBO DE BACALHAU
1 BROA DE MILHO
2 CEBOLAS
4 DENTES DE ALHO
1 MOLHO DE COENTROS
100 G DE ERVILHAS FRESCAS
20 ML DE VINHO BRANCO
1 TOMATE
1 BATATA-DOCE
2 OVOS
1 COLHER DE SOPA DE POLPA DE TOMATE
AMÊNDOA PELADA A GOSTO
GENGIBRE A GOSTO
AZEITE A GOSTO

Corte a broa em cubos e pique os coentros. Junte na trituradora com um fio de azeite e triture tudo. Coza o bacalhau e tire-lhe a pele. Depois de cozido, coloque o lombo de bacalhau numa cama com o preparado de broa e cubra-o com o mesmo preparado, adicionando um fio de azeite. Leve ao forno pré-aquecido a 180˚C, cerca de 10 minutos.

Coza as ervilhas em água abundante durante quatro minutos.

A batata-doce vai ao forno cortada em cubos, com pele e com um fio de azeite.

Descasque o tomate, corte-o em quartos e depois em pedaços mais pequenos.

Faça um refogado com um fio de azeite, uma cebola picada, um dente de alho também picado e um pouco de gengibre ralado.

Junte o tomate em pedaços, uma colher de sopa de polpa de tomate e o vinho branco. No final junte as ervilhas e escalfe os ovos.

Coloque duas colheres do molho de tomate no prato. Disponha uns pedaços de batata-doce e coloque o ovo escalfado por cima. Sirva o bacalhau com broa ao lado e decore com um fio de azeite e a amêndoa pelada, previamente demolhada em leite (fica com um sabor mais cru e mais branca).

[*Ingrediente Secreto: bacalhau*]

Bacalhau com arroz de farinheira

feijão e espinafres

[2 pessoas]

1 POSTA DE BACALHAU
200 G DE ARROZ CAROLINO
1 L CALDO DE GALINHA OU DE LEGUMES
1 FARINHEIRA
50 G ESPINAFRES BEBÉ
100 G FEIJÃO BRANCO (DE LATA)
AZEITE A GOSTO
3 DENTES DE ALHO
1 FOLHA DE LOURO
½ CEBOLA

[*Preparação*]

Coloque o bacalhau com os dentes de alho esmagados e a folha de louro. Coza o bacalhau no azeite perfumado entre 15 a 18 minutos, dependendo da altura da posta.

Pique meia cebola e um alho finamente e disponha num tacho com um fio de azeite. Refogue com um terço da farinheira, sem pele, lentamente, sem fritar.

Acrescente o arroz e envolva com o refogado de farinheira. Não é preciso temperar com sal, pois a farinheira e o bacalhau irão salgar o arroz.

Junte o feijão branco e misture bem. Nesta altura, acrescente o caldo previamente preparado e quente (duas medidas e meia de caldo para uma de arroz). Baixe o lume para o mínimo e tape o tacho, para o arroz cozer lentamente, cerca de 10 a 12 minutos. Pique o espinafre grosseiramente e envolva-o com o arroz já cozido e fora do lume, pois cozerá no calor do arroz.

Depois de confitado retire o bacalhau do azeite. Sirva uma concha de arroz no prato, com lascas do bacalhau confitado. Tempere com um fio de azeite do *confit*.

[*Ingrediente Secreto: bacalhau*]

Aristomoqueca

receita de Blaya

[2 pessoas]

1 FRASCO DE ÓLEO DE PALMA
200 ML DE LEITE DE COCO
1 PIMENTO-VERMELHO
1 MALAGUETA-VERDE
3 DENTES DE ALHO
1 BATATA-DOCE
10 A 12 CAMARÕES 30/40
1 LATA DE TOMATE PELADO E TRITURADO
1 CEBOLA
1 TOMATE
1 PEDAÇO DE GENGIBRE
1 MOLHO DE COENTROS
TABASCO A GOSTO
1 LIMA
1 MELOA
1 PERA
200 G DE ARROZ JASMIM
AZEITE A GOSTO
FLOR DE SAL A GOSTO
FOLHAS DE HORTELÃ A GOSTO

Descasque os camarões e reserve as cabeças e as cascas. Num tacho, refogue muito de azeite um dente de alho esmagado com casca, o tomate cortado grosseiramente e talos de coentro picados. Junte as cabeças e as cascas de camarão e deixe fritar. Junte de seguida água fria até cobrir e deixe ferver.

Descasque um tomate e a batata-doce. Pique um dente de alho, uma cebola, um pedaço de gengibre e meia malagueta-verde. Coloque meia colher de sopa de óleo de palma no tacho e adicione o alho, a malagueta, a cebola, o gengibre e umas gotas de Tabasco.

Introduza a batata-doce, meio pimento e o tomate, tudo cortado em cubos. Leve a refogar.

Tempere os camarões com um pouco de sal e adicione-os ao tacho. Junte 200 ml de leite de coco e 200 ml do caldo de camarão. Cozinhe em lume brando por 10 a 15 minutos.

No final, acrescente os coentros picados grosseiramente.

Para o arroz:

Refogue dois dentes de alho num fio de azeite. Adicione o arroz e frite um pouco. Junte medida e meia de água e deixe cozinhar em lume brando, cerca de 10 minutos.

Descasque e limpe de sementes meia meloa e corte-a em fatias. Tempere com um fio de azeite e umas folhas de hortelã. Repita o processo com a pera.

Leve a uma grelha previamente aquecida e grelhe as frutas cerca de um minuto de cada lado. Retire-as e salpique com hortelã picada e um pouco de sumo de lima.

Sirva o arroz num prato e disponha a moqueca por cima, decorada com folhas de coentro.

[*Ingrediente Secreto: camarão*]

FILM: INGREDIENTE SECRETO
SCENE
EP. 5
SLATE
2
TAKE
3

Dourada ao sal

com especiarias e legumes grelhados

[2 pessoas]

1 DOURADA COM ESCAMAS

2 KG DE SAL MARINHO

1 COLHER DE SOPA DE SEMENTES DE COENTROS

4 A 5 ESTRELAS DE ANIS

1 COLHER DE SOPA DE SEMENTES DE CARDAMOMO

1 COLHER DE SOPA DE SEMENTES DE CominhoS

1 LIMÃO

1 CLARA DE OVO

1 CURGETE

1 BATATA-DOCE

1 BERINGELA

1 PIMENTO-VERMELHO

1 RAMO DE ALECRIM

1 RAMO DE TOMILHO

AZEITE A GOSTO

PIMENTA A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

Misture metade do sal no copo misturador. Junte as todas as especiarias e um pouco de raspa de limão. Triture tudo muito bem e reserve.

[Sugestão do Chef]

pode guardar parte deste sal aromatizado como tempero para outros pratos

Junte uma clara de ovo ao restante sal. Envolva bem com as mãos. Forre o fundo de um tabuleiro com uma quantidade suficiente da mistura de sal. Coloque a dourada e cubra por inteiro com o restante da mistura. Leve ao forno cerca de 10 minutos, a 180 C.

[Dica do Chef]

é muito importante que o peixe tenha escamas, quer para não ficar demasiado salgado, quer para que o sal descole com mais facilidade no final

Corte todos os legumes em rodelas finas, exceto o pimento, que pode cortar em pedaços mais grosseiros. Aqueça a grelha com um pouco de azeite e coloque os legumes a grelhar. Tempere com uma pitada de sal e pimenta. Retire e reserve numa taça. Perfume com folhas de alecrim e tomilho e tempere com um fio de azeite.

Retire o tabuleiro do forno e parta cuidadosamente a parte superior do sal, para chegar ao peixe. Retire um filete e sirva com os legumes grelhados.

[*Ingrediente Secreto: dourada*]

Dourada frita

com molho agridoce

[2 pessoas]

1 DOURADA LIMPA DE 200/400 G
FARINHA Q.B
2 LITROS DE ÓLEO DE AMENDOIM
1 CEBOLA-ROXA
1 CHILI VERDE
2 DENTES DE ALHO
1 PEDAÇO DE GENGIBRE
2 COLHERES DE SOPA DE MOLHO AGRIDOCE
4 COLHERES DE SOPA DE MOLHO DE SOJA
200 ML DE CALDO DE GALINHA
1 MOLHO DE COENTROS
50 G DE AMENDOINS

[*Ingrediente Secreto: dourada*]

[*Preparação*]

Corte o gengibre e a cebola-roxa em juliana e lamine os alhos. Pique também o chili e um molho de coentros. Coloque tudo numa taça e tempere com o molho de soja e o molho agridoce. Junte 10 colheres de sopa do caldo de galinha, misture bem e deixe repousar cerca de uma hora.

Aqueça o óleo de amendoim numa frigideira alta.

Faça uns golpes no lombo da dourada e tempere com um pouco de sal. Passe por farinha de ambos os lados, retire o excesso e coloque a fritar, até a pele ficar bem crocante. Retire e escorra.

Disponha no centro de um prato fundo e coloque a mistura por cima. Junte os amendoins previamente tostados e decore com folhas de coentro.

Carne

Pimentos com bife

no wok

[*2 pessoas*]

2 PIMENTOS (SEM A PARTE BRANCA)

1 CEBOLA

1 PEDAÇO DE ESPARGO

1 PIMENTO VERMELHO

1 PIMENTO AMARELO

1 PEDAÇO DE BIFE DE VITELA

1 PEDAÇO DE BIFE DE PERU

1 MOLHO DE MANJERICÃO

40 ML DE MOLHO DE SOJA *LIGHT*

2 DENTES DE ALHO

1 CEBOLA

1 MOLHO DE ESPARGOS

3 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE GIRASSOL

FLOR DE SAL A GOSTO

Faça os pimentos (sem a parte branca), a cebola e os espargos (o engrossamento verde) em tiras (retirando a parte fibrosa do espargo). Corte a carne em pedaços finos.

Passe o alho para uma taça e junte o molho de soja.

[Segredo do Chef]

junte duas a três colheres de chá de açúcar ao molho de soja, para o tornar adocicado

Aqueça bem o *wok*, com o óleo de girassol e comece por fritar a carne, com uma pitada de flor de sal. Acrescente os pimentos e a cebola, mexendo bem.

Adicione os espargos e mexa novamente. Junte por fim o molho de soja.

Perfume com manjericão picado grosseiramente.

[Sugestão do Chef]

acompanhe com arroz basmati

[*Ingrediente Secreto: pimento*]

Hambúrguer de peru

[2 pessoas]

2 PEITOS DE PERU PICADOS
6 FATIAS DE *BACON*
1 COGUMELO *PORTOBELLO*
1 ALHO
½ CEBOLA
2 COLHERES DE CHÁ DE *KETCHUP*
1 MOLHO DE ALFACE ICEBERG
1 MOLHO DE SALSA
2 OVOS
FLOR DE SAL A GOSTO
PIMENTA A GOSTO
AZEITE A GOSTO
2 PÃES

[*Ingrediente Secreto: peru*]

Pique finamente a cebola e misture, numa taça, com a carne, a salsa e o alho picado. Tempere, a seguir, com *ketchup*, a pimenta e a flor de sal. Envolva bem e molde os hambúrgueres.

Retire a pele do cogumelo e corte em fatias de meio centímetro.

Aqueça a chapa com um fio de azeite e coloque as fatias do cogumelo, seguidas dos hambúrgueres e do *bacon*.

[Segredo do Chef]
cozinhe os ingredientes
todos na mesma chapa,
para os sabores se entrelaçarem

Reduza a temperatura para cozinhar lentamente e frite os ovos na chapa.

Prepare uma folha de alface e coloque no pão. Monte o hambúrguer, os cogumelos, o *bacon* e o ovo e feche o pão.

FILM
Moscatel de Setúbal

Chili com carne

[*4 pessoas*]

500 G DE FEIJÃO VERMELHO

400 G DE TOMATE TRITURADO

500 G DE CARNE DE NOVILHO PICADA

1 CHOURIÇO DE PORCO PRETO

2 MALAGUETAS VERMELHAS

1 MOLHO DE COENTROS

1 CEBOLA

4 DENTES DE ALHO

2 COLHERES DE SOPA DE POLPA DE TOMATE

1 COLHER DE CHÁ DE COMINHOS

1 COLHER DE CHÁ DE PAPRICA

1 FOLHA DE LOURO

AZEITE A GOSTO

SAL A GOSTO

PIMENTA A GOSTO

[*Ingrediente Secreto: feijão*]

Numa panela, refogue a cebola e o alho, picados finamente, com um fio de azeite. Junte uma colher de chá de talos de coentro picados, a malagueta picada, o chouriço cortado em pedaços pequenos. Acrescente um pouco mais de azeite, se necessário, e uma folha de louro. Junte os cominhos e a paprica e mexa bem.

[Segredo do Chef]

a intensidade do picante depende da quantidade de malaguetas que colocar no chili. Faça a seu gosto!

Coloque a carne picada no tacho e deixe fritar bem no refogado. Assim que a carne ficar mais solta, junte a polpa de tomate e incorpore. Adicione o tomate triturado e o feijão, envolvendo bem. Se a mistura ficar muito espessa, corrija com caldo de carne ou água. Mexa bem e deixe cozinhar em lume médio, 45 a 60 minutos.

Prove e tempere com sal e pimenta.

[Sugestão do Chef]

fique atento ao cozinhado e vá mexendo de vez em quando, pois a goma do feijão e a proteína da carne têm tendência a agarrar no fundo do tacho

Acompanhe com arroz branco e decore com folhas de coentro picadas.

Pato com laranja

[*Apresentação*]

1 PATO PEQUENO

1 COLHER DE CHÁ DE COENTROS EM PÓ

1 COLHER DE CHÁ DE COMINHOS EM PÓ

2 LARANJAS

1 CEBOLA

2 CENOURAS

1 AIPO

3 DENTES DE ALHO

125 ML DE CALDO DE GALINHA

125 ML DE VINHO BRANCO

2 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE VINHO BRANCO

1 MOLHO DE TOMILHO

1 FOLHA DE LOURO

1 COLHER DE SOPA DE FARINHA

1 ½ COLHER DE SOPA DE MANTEIGA

1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR

RASPA DE LARANJA

AZEITE A GOSTO

PIMENTA A GOSTO

1 PAU DE CANELA

[*Preparação*]

Aparar o excesso de gordura do pato (pontas de peles, etc.). Golpeie suavemente a pele do pato para a gordura sair e o sal penetrar.

[Segredo do Chef]

Junto à coxa, faça o golpe com mais profundidade, para acelerar o processo de assar

Numa taça, misture uma boa quantidade de sal com os coentros em pó e os cominhos. Tempere o pato com esta mistura, por dentro e por fora.

Coze o pato numa frigideira fria, sem gordura. Assim que corar, retire e reserve.

Faça uns furos numa laranja inteira e coloque-a dentro do pato.

Prepare entretanto a cenoura em meias rodelas, o aipo em pedaços e a cebola em gomos. Salteie na frigideira onde o pato foi previamente a corar. Junte os dentes de alho esmagados, a folha de louro, um ramo de tomilho, o vinho branco e o sumo de uma laranja.

Coloque este salteado num tabuleiro de forno e disponha o pato por cima. Leve ao forno (pré-aquecido) a 190˚C.

Para o molho: Retire o pato do forno e do tabuleiro. Retire também a laranja do seu interior e esprema para o preparado que ficou no tabuleiro. Coe tudo para um tacho pequeno e leve ao lume. Adicione um pouco do caldo de galinha, um pau de canela e deixe ferver. Perfume com vinagre de vinho branco e uma colher de sopa de açúcar.

Numa taça, incorpore a manteiga com a farinha. Junte ao preparado e leve a ferver de novo. Retire do lume e adicione raspa de laranja.

[***Ingredientes Secretos do pato***]

Frango panado

com abacate e mozzarella

[*2 pessoas*]

2 PEITOS DE FRANGO

2 OVOS

1 XÍCARA DE LEITE

2 COLHERES DE SOPA DE FARINHA

125 G DE PÃO RALADO

MISTURA DE ALFACES A GOSTO

4 COLHERES DE SOPA DE MOLHO DE TOMATE

QUEIJO *MOZZARELLA* A GOSTO

ÓLEO VEGETAL A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

PIMENTA-PRETA A GOSTO

[*Ingrediente Secreto: abacate*]

Abra os peitos de frango ao meio e tempere-os, de ambos os lados, com flor de sal e pimenta.

Numa taça, bata os ovos com o leite. Passe os peitos pela farinha, retirando o excesso. Mergulhe depois no ovo e, por fim, no pão ralado. Calque bem.

Aqueça um dedo de óleo na frigideira. Mergulhe o peito de frango e mexa um pouco, para que frite de forma uniforme. Assim que corar, vire-o. Retire e seque em papel absorvente.

Coloque os peitos de frango num tabuleiro e cubra-os com duas colheres de molho de tomate.

Parta o abacate em quatro e descasque-o. Corte-o em fatias e disponha por cima do molho. Finalize com o *mozzarella* ralado por cima e leve ao forno cerca de cinco minutos, a 190° C, para gratinar.

Sirva e acompanhe com salada de alfaces

Peito de frango

com lima e gengibre

[2 *passos*]

2 PEITOS DE FRANGO
200 G DE GENGIBRE FRESCO
2 LIMAS
1 CHALOTA
3 BATATAS-DOCES
LARANJA
500 G DE FEIJÃO-VERDE
25 G DE MANTEIGA
2 COLHERES DE SOPA DE *MAPLE SYRUP*
AZEITE A GOSTO
FLOR DE SAL A GOSTO

Descasque o gengibre. Corte-o em fatias finas e depois em rodelas.

Numa taça, coloque três colheres de sopa de azeite, com o *maple syrup*. Junte a raspa de uma lima e o seu sumo e coloque o frango a marinar.

Prepare entretanto um puré com a batata-doce.

Numa frigideira quente, aqueça a manteiga. Assim que ficar acastanhada (*noisette*), junte o sumo de meia lima e adicione ao puré, misturando bem.

Coloque o feijão-verde a ferver, quatro a cinco minutos.

Core o frango num fio de azeite, rapidamente. Retire para um tabuleiro e tempere com flor de sal, dos dois lados. Leve ao forno oito a dez minutos, a 190 ºC.

Escorra o feijão e passe-o por água fria, para cortar a cozedura.

Pique uma chalota e salteie-a numa frigideira com azeite. Junte o feijão-verde.

Sirva o puré num prato, coloque o peito de frango por cima e acompanhe com o feijão-verde.

[*Ingrediente Secreto: lima*]

Costeleta de Porco

com arroz de funcho e chouriço

[2 pessoas]

2 DENTES DE ALHO

½ CEBOLA ROXA

1 PIMENTO

1 CABEÇA DE FUNCHO

1 COLHER DE CHÁ DE SEMENTES DE FUNCHO

2 COSTELETAS DE PORCO (CERCA DE 1 CM DE ALTURA)

1 MOLHO DE ORÉGÃOS FRESCOS

1 COLHER DE CHÁ DE RASPA DE LIMÃO

100 G DE ARROZ AGULHA

AZEITE A GOSTO

SAL A GOSTO

PIMENTA A GOSTO

[Sugestão do Chef]

pode também picá-lo na trituradora

Pique grosseiramente e corte um terço do chouriço em cubos pequenos.

Descasque e corte grosseiramente a cebola, os dentes de alho, o pimento e o chouriço com um fio de azeite e refogue.

Adicione as sementes de funcho e envolva bem.

Junte o arroz ao refogado e mexa, com um garfo para não partir o grão.

Adicione a água previamente fervida com sal e mexa bem.

[Dica do Chef]

uma medida e meia de água por cada medida de arroz

Deixe cozinhar tapado, no mínimo durante 10 minutos.

Aqueça bem uma grelha com um fio de azeite. Grelhe as costeletas, três minutos de cada lado. Tempere com um pouco de sal e pimenta.

Pique os orégãos frescos e coloque-os numa taça, com uma colher de sopa de azeite e a raspa de limão. Misture bem.

Sirva as costeletas e perfume com o azeite de orégãos.

Acompanhe com o arroz servido à parte.

[*Ingrediente Secreto: batata-doce*]

Bife à portuguesa

[2 pessoas]

Tempo: 40 minutos

1 BIFE DA VAZIA

2 DENTES DE ALHO

1 FOLHA DE LOURO

1 COPO DE VINHO BRANCO

5 CUBOS DE MANTEIGA

1 COLHER DE SOPA DE MOSTARDA

FLOR DE SAL A GOSTO

AZEITE A GOSTO

PIMENTA-PRETA A GOSTO

4 FATIAS DE PRESUNTO

Comece por fritar o presunto numa frigideira com azeite. Retire o presunto e aproveite o azeite onde o bife será frito. Assim que o presunto estiver estaladiço, retire e escorra. Coloque o bife na frigideira, cerca de dois minutos de cada lado e tempere com sal e pimenta. Esmague os alhos e tire a pele. Retire o bife e deixe repousar. Na mesma frigideira, frite o alho com o louro, junte o vinho branco e uma colher de mostarda. Adicione os cubos de manteiga. Emprate o bife, coloque o molho por cima e finalize com o presunto no topo. Acompanhe com batata frita caseira.

Lombo de porco
em saltimbocca de piners
com morangarão
receita de Vasco Palmeirim

[2 pessoas]

4 FATIAS MUITO FINAS DE PRESUNTO
200 G DE LOMBINHO DE PORCO
1 MOLHO DE SALVA
50 ML DE MOSCATEL
1 BATATA-DOCE
LARANJA
1 CABEÇA DE BRÓCOLOS
AZEITE A GOSTO
1 LIMÃO
1 CUBO MANTEIGA
PIMENTA-PRETA A GOSTO
100 G DE MORANGOS
2 COLHERES DE SOPA DE GRÃO
50 G AMENDOIM SEM CASCA
FLOR DE SAL A GOSTO

[*Ingrediente Secreto: moscatel*]

Corte os morangos em cubos, a batata-doce em fatias largas e separe os floretes do brócolo. Aqueça um pouco de azeite numa grelha até estar bem quente. Coloque a batata-doce e os brócolos a grelhar. Quando ganharem uma ligeira cor, vire e tempere com flor de sal e pimenta. Mantendo a grelha bem quente, borrife com um pouco de água. Deixe que o vapor saia, passe um fio de azeite e repita. Retire para um recipiente e cubra.

Numa taça, coloque os morangos e junte duas colheres de sopa de grão. Acrescente um fio de azeite. Envolva bem e tempere com sal e pimenta. Junte raspa de limão e umas gotas de sumo, com um pouco de salva picada e os amendoins também picados.

Corte o lombo em medalhões e espalme-os. Enrole cada medalhão numa fatia de presunto. Passe um fio de azeite na frigideira e frite os medalhões. Junte um cubo de manteiga a meio da fritura. Adicione a salva, picada finamente, e o moscatel.

Coloque a batata-doce no prato, os brócolos por cima e termine com um medalhão. Cubra com a salada de morango e grão e tempere com o molho dos medalhões.

30€

BOGOTA

Alma alentejana

receita de João Adelino Faria

[*4 pessoas*]

300 G DE ANANÁS

25 ML DE ÓLEO DE AMENDOIM

2 OVOS

200 G DE LOMBINHO DE PORCO

2 DENTES DE ALHO

1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE

1 CEBOLA

2 COLHERES DE SOPA DE MOLHO DE SOJA *LIGHT*

2 COLHERES DE CHÁ DE MOLHO DE PEIXE

1 MOLHO DE COENTROS

100 G DE ARROZ *BASMATI*

1 COLHER DE CHÁ DE CURCUMA EM PÓ

2 COLHERES DE CHÁ DE AÇÚCAR

2 PAUS DE CANELA

7 *KUMQUATS*

1 ROMÃ

[*Ingrediente Secreto: ananás*]

Coza o arroz em bastante água. Junte três a quatro *kumquats* ao arroz para cozer também alguns talos de coentro. Entretanto, corte a carne em pedaços grosseiros.

[Sugestão do Chef]

É preferível que o arroz seja feito na véspera

Esprema a romã no espremedor e passe o sumo para uma taça. Junte talos de coentro, o molho de peixe e o açúcar. Deixe a carne a marinar neste preparado.

Descasque meio ananás. Retire o centro e corte-o em cubos. Junte o ananás e dois paus de canela à marinada.

Bata os ovos e frite dois «crepes» de ovo, muito fininhos. Enrole e corte finamente. Pique o alho juntamente com o gengibre e fatie uma cebola finamente.

Aqueça bem o óleo de amendoim no *wok*. Junte a carne, depois de bem escorrida da marinada, às partes (não toda de uma vez). Deixe que frite bem durante cerca de um minuto. Entretanto, junte o alho, a cebola e o gengibre.

Tempere com curcuma e envolva bem, deixando que o arroz frite um pouco.

Acrescente o arroz a um pouco de molho de soja e retire do lume. Junte os coentros picados grosseiramente e envolva.

Sirva e decore cada prato com duas metades dos *kumquats*, o ovo, folhas de coentro e *kumquat* ralado.

Almôndegas
de vitela e porco com chouriço
e molho de tomate

[2 pessoas]

250 G DE CARNE DE VITELA PICADA
250 G DE CARNE DE PORCO PICADA
50 G DE CHOURIÇO DE PORCO PRETO
1 CEBOLA
100 G DE PÃO RALADO
1 OVO
50 ML DE VINHO BRANCO
500 ML DE MOLHO DE TOMATE
100 G DE ESPARGUETE
50 G DE QUEIJO PARMESÃO (BARRA)
2 DENTES DE ALHO
1 MOLHO DE MANJERICÃO
1 MOLHO DE SALSA
AZEITE A GOSTO
FLOR DE SAL A GOSTO
PIMENTA A GOSTO

Coza a cebola bem picada num tacho forrado com uma quantidade generosa de azeite. Junte o alho laminado e umas folhas de manjericão. Deixe refogar até a cebola ficar translúcida.

[Sugestão do Chef]
pode substituir o manjericão por manjerona ou orégãos frescos

Acrescente o vinho branco.

[Segredo do Chef]
convém que o tacho esteja bem quente para o álcool evaporar

Depois de reduzir junte o molho de tomate. Deixe guisar lentamente durante cerca de 30 a 40 minutos.

[Sugestão do Chef]
corrija a acidez com
uma pitada de açúcar,
se for caso disso

Numa taça, junte as carnes com o chouriço picado. Adicione o ovo, um pouco de salsa picada, flor de sal e pimenta. Envolva bem, com as mãos.

Junte depois o pão ralado, o suficiente para secar a mistura e conseguir moldar as almôndegas. Faça umas bolas grosseiras, do mesmo tamanho.

[Sugestão do Chef]
pode também congelar
as almôndegas

Ferva água abundante num tacho, tempere com um pouco de sal e coza o esparguete, segundo as instruções da embalagem.

Numa frigideira bem quente, coloque um fio de azeite e core as almôndegas. Retire e coloque-as no molho de tomate. Deixe cozinhar cerca de 20 a 30 minutos.

Escorra a massa e passe um fio de azeite. Separe gentilmente com um garfo. Sirva o esparguete numa travessa e disponha as almôndegas por cima, cobrindo com o molho. Decore com o parmesão ralado na hora e umas folhas de manjericão.

[*Ingrediente Secreto: vitela*]

Vitela guisada

em vinho tinto com puré de batata

e couve-lombarda

[2 pessoas]

200 G DE BOCHECHAS DE VITELA

500 ML DE VINHO TINTO

50 ML DE VINHO DO PORTO

1 RAMO DE TOMILHO

1 RAMO DE ALECRIM

1 COLHER SOPA DE POLPA DE TOMATE

150 ML DE CALDO DE LEGUMES

2 CEBOLAS

3 DENTES DE ALHO

1 FOLHA DE LOURO

1 CENOURA

1 ALHO-FRANCÊS

1 RAMO DE AIPO

500 G DE BATATA PARA COZER

50 G DE MANTEIGA

2 COLHERES DE SOPA DE NATAS

100 ML DE LEITE

1 COUVE-LOMBARDA

50 G DE *BACON* FUMADO

AZEITE A GOSTO

SAL A GOSTO

[*Ingrediente Secreto: vitela*]

[*Confecção*]

Comece por cozer a batata, descascada e em cubos. Corte os legumes (cenoura, alho, alho-francês, cebola, aipo) em pedaços pequenos, previamente descascados. Prepare um tacho largo com tampa e forre o fundo com azeite. Tempere a carne com uma pitada de sal e pimenta e leve a fritar.

[Sugestão do Chef]

polvilhe a carne com um pouco de farinha, como se fosse um tempero, para dar consistência ao molho

Core a carne ligeiramente e retire. No mesmo tacho, refogue os legumes. Junte o louro e a polpa de tomate, envolvendo bem. Acrescente o vinho tinto e o vinho do Porto no tacho. Volte a colocar a carne. Perfume com o tomilho e o alecrim e adicione o caldo de legumes. Reduza o lume para o mínimo. Tape e deixe guisar cerca de meia hora a 45 minutos.

Escorra as batatas depois de cozidas e deixe-as secar um pouco. Esmague a batata grosseiramente. Volte a aquecer o tacho e coloque o leite, as natas e a manteiga.

Separe três folhas de couve e retire o veio central. Corte em juliana. Pique também o *bacon*.

Aqueça uma frigideira e aloure o *bacon*. Junte a couve e deixe saltear um pouco. Adicione depois ao puré de batata e envolva bem (junte um pouco mais de leite, se ficar muito seco).

Depois de guisada, retire a carne do lume. Sirva o puré e disponha alguns cubos de carne por cima, regando com o molho.

Acompanhe com um tinto encorpado.

Caril de borrego

com grão e iogurte

[2 pessoas]

400 G DE BORREGO PARA GUISAR EM CUBOS
200 G DE GRÃO EM LATA
1 MOLHO DE COENTROS
1 RAMO DE HORTELÃ
300 G DE TOMATE PELADO E TRITURADO
1 COLHER DE CHÁ DE *GARAM MASALA*
0,5 L DE ÁGUA
1 COLHER DE CHÁ DE SEMENTES DE COMINHOS
2 DENTES DE ALHO
1 COLHER DE SOPA DE GENGIBRE RALADO
1 CEBOLA ROXA
4 COLHERES DE SOPA IOGURTE GREGO
ARROZ *BASMATI*
1 COLHER DE SOPA ÓLEO VEGETAL
1 COLHER DE CHÁ DE CARIL *KORMA*
FLOR DE SAL A GOSTO

[*Ingrediente Secreto: borrego*]

[Segredo do Chef]

Pode também juntar os três ingredientes na picadora e triturá-los. Não refoga da mesma maneira, mas acelera o processo.

Aqueça o óleo num tacho. Pique ligeiramente as sementes de cominhos e coloque-as no tacho. Junte também o gengibre, o alho e a cebola e deixe refogar. Se estiver muito seco, junte mais um pouco de óleo.

Adicione agora o *garam masala* e o *korma*. Junte o tomate triturado e a água. Deixe levantar fervura.

Numa frigideira pequena, caramelize um pouco o borrego e tempere com sal. Depois de corado, coloque-o no tacho, juntamente com o grão. Deixe cozer cerca de 30 a 40 minutos, em lume muito brando.

Passado esse tempo, baixe o lume e adicione o iogurte. Pique os coentros e a hortelã e junte ao borrego, envolvendo bem.

Sirva o caril no prato e acompanhe com arroz *basmati*.

Costeletas de borrego

grelhadas

2 pessoas

6 COSTELETAS DE BORREGO
1 COLHER DE CHÁ DE PAPRICA FUMADA
1 MOLHO DE HORTELÃ
1 LIMÃO
1 ALMOFARIZ (MATERIAL)
1 CEBOLA-ROXA
1 COLHER DE CHA DE SEMENTES DE COMINHOS
100 G DE FEIJÃO-VERDE
150 G DE BATATINHA PREMOR (PREVIAMENTE COZIDA E DESCASCADA EM METADES)
1 COLHER DE IOGURTE GREGO
AZEITE A GOSTO
2 DENTES DE ALHO
FLOR DE SAL A GOSTO

Esmague os dentes de alho descascados e as sementes de cominhos no almofariz. Junte meia colher de chá de paprica e uma quantidade generosa de azeite (três a quatro colheres de sopa). Misture bem e coloque numa taça. Adicione um pouco de raspa de limão. Marine as costeletas nesse preparado. Junte um pouco mais de azeite se necessário e tempere com sal.

Enquanto as costeletas marinam, coloque as batatas na chapa com um pouco de azeite, para ganharem cor. Junte também a cebola-roxa, cortada em quartos, com casca, para não partir.

Coloque o borrego, juntamente com a cebola e a batata e grelhe, cerca de um minuto de cada lado.

Retire a batata para uma taça. Misture o feijão-verde, cortado em pedaços pequenos. Junte a hortelã picada, umas gotas de sumo de limão e a cebola descascada.

Retire as costeletas e deixe-as repousar antes de servir.

Disponha uma colher de iogurte grego no prato, polvilhe com um pouco de paprica. Coloque a mistura de batata, feijão-verde e cebola-roxa e ponha as costeletas por cima. Tempere com umas gotas de limão.

[*Ingrediente Secreto: borrego*]

Massa e Arroz

Arroz de pimentos

com camarão e frango

[2 pessoas]

6 COSTELETAS DE BORREGO

1 COLHER DE CHÁ DE PAPRICA FUMADA

1 MOLHO DE HORTELÃ

1 LIMÃO

1 ALMOFARIZ (MATERIAL)

1 CEBOLA-ROXA

1 COLHER DE CHA DE SEMENTES DE COMINHOS

100 G DE FEIJAO-VERDE

150 G DE BATATINHA PRIMOR (PREVIAMENTE COZIDA E CORTADA EM METADES)

1 COLHER DE IOGURTE GREGO

AZEITE A GOSTO

2 DENTES DE ALHO

H[illegible] A GOSTO

[*Ingrediente Secreto: pimento*]

[*Segredo do Chef*]

junte uma malagueta picada, para dar um toque picante

Aqueça um fio de azeite num tacho e refogue a cebola e o alho picados finamente. Adicione o chouriço, também fatiado finamente, e perfume com talos de coentro picados. Junte os pimentos cortados em cubinhos e regue com um fio de azeite.

Enquanto os pimentos refogam, prepare o frango e corte-o em pedaços grosseiros.

Junte o arroz ao refogado.

Adicione o frango e envolva bem com todos os ingredientes.

Perfume com o açafrão-das-índias.

Junte por fim o caldo (o dobro da medida de arroz) e deixe ferver. Assim que ferver, baixe o lume e tape. Deixe cozinhar por 12 a 14 minutos.

Aos oito minutos de cozedura, junte o camarão e as ervilhas.

Tempere de sal e pimenta.

Deixe apurar por mais quatro a cinco minutos. Sirva decorado com coentros picados.

[2 passos]

Aqueça ligeiramente um caldo de galinha.

Arroz de tamboril

[*3 pessoas*]

500 G DE TAMBORIL (EM CUBOS)
200 G DE ARROZ CAROLINO
2 TOMATES
2 COLHERES DE SOPA DE POLPA DE TOMATE
1 PIMENTO VERMELHO
2 CEBOLAS
2 DENTES DE ALHO
1 MALAGUETA SECA
1 FOLHA DE LOURO
VINHO BRANCO A GOSTO
1 CENOURA
1 AIPO
1 MOLHO DE COENTROS
CALDO DE PEIXE
AZEITE A GOSTO
FLOR DE SAL A GOSTO
1 RAMO DE TOMILHO
1 MOLHO DE SALSA

Começar por preparar o tamboril, separando os lombos com uma faca bem afiada e sempre junto à espinha dorsal, da cabeça para o rabo. Retire depois a película que envolve o lombo e corte-o em cubos.

Prepare um caldo de peixe, refogando cebola, alho, aipo e cenoura com um ramo de tomilho e salsa, num bom fio de azeite. Junte a espinha do tamboril e cubra com água. Parta a cabeça e junte também ao caldo. Assim que levantar fervura, baixe o lume e retire as impurezas no cimo do caldo com uma escumadeira.

[Sugestão do Chef]

pode substituir por um caldo de peixe já preparado

Pique a cebola, os alhos, o pimento e os tomates (previamente pelados) em cubos.

Forre o fundo de um tacho com azeite. Refogue a cebola e os alhos picados com a malagueta seca aberta ao meio. Junte uma folha de louro e deixe apurar lentamente. Adicione depois o pimento.

Junte o arroz e mexa bem. Tempere com um pouco de flor de sal e refresque com vinho branco. Acrescente a polpa de tomate e mexa. Junte por fim o caldo (o dobro da medida de arroz).

[Segredo do Chef]

se preferir o arroz com mais molho, aumente ligeiramente a quantidade de caldo

Deixe levantar fervura, mexendo. Tempere os lombos de tamboril cortados em cubos com flor de sal e junte ao arroz, juntamente com o tomate fresco picado.

Envolva bem e deixe cozer em lume brando, tapado, cerca de 10 minutos.

No final, introduza um molho de coentros picados, envolvendo bem. Retire o louro e sirva.

[*Ingrediente Secreto: tamboril*]

Risoto de favas e mascarpone

com cebolinho

[4 pessoas]

300 G DE ARROZ (ARBÓREO)

100 G DE FAVAS BEBÉ

400 ML DE CALDO DE LEGUMES

1 CEBOLA

2 DENTES DE ALHO

1 COPO DE VINHO BRANCO

1 COLHER DE SOPA DE *MASCARPONE*

50 G DE MANTEIGA

1 LIMÃO

1 MOLHO DE CEBOLINHO

QUEIJO PARMESÃO A GOSTO

AZEITE A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

Aqueça um pouco de azeite e um cubo de manteiga num tacho. Junte meia cebola e o alho picados finamente. Adicione o arroz e refogue até ficar transparente, mexendo bem. Acrescente agora o vinho branco e mexa bem.

[Segredo do Chef]

Junte o vinho com o tacho bem quente e de uma só vez, para o álcool evaporar rapidamente

Adicione o triplo da medida (de arroz) de caldo de legumes, de uma só vez. Tape e deixe cozinhar por 10 a 12 minutos.

Pique entretanto uma quantidade generosa de cebolinho e raspa de limão.

Após a cozedura, junte as favas-bebé.

[Dica do Chef]

as favas-bebé congeladas já vêm cozidas

Tempere com um pouco de sal e mexa vigorosamente para soltar a goma. Junte o cebolinho e a raspa de limão e envolva.

Retire do lume e adicione três cubinhos de manteiga, o *mascarpone*, cerca de 40 gramas de parmesão ralado na hora e um fio de azeite. Envolva bem.

Sirva o risoto num prato raso e espalhe, abanando o prato. Decore com cebolinho picado e parmesão ralado a gosto.

[*Ingrediente Secreto: favas*]

Pesto de brócolos

com penne

[3 pessoas]

300 G DE BRÓCOLOS

50 G DE PINHÕES

50 G DE QUEIJO PARMESÃO

2 DENTES DE ALHO

AZEITE A GOSTO

MANJERICÃO A GOSTO

500 G DE MASSA *PENNE*

FLOR DE SAL A GOSTO

PIMENTA A GOSTO

Separe uma quantidade generosa de floretes de bróculos. Brinja e reserve. Coza o *penne* em água a ferver com uma pitada de sal, durante 10 a 12 minutos.

Lamine o alho e coloque-o no copo misturador com os pinhões e umas folhas de manjericão. Triture um pouco. Junte os brócolos escorridos, uma quantidade generosa de azeite, uma pitada de flor de sal e pimenta e triture de novo.

[Segredo do Chef]

Junte duas colheres de sopa de água gelada, para os verdes não oxidarem com o aquecer da lâmina

Rale o parmesão para o copo e triture mais uma vez.

Escorra a massa e coloque numa taça, com um fio de azeite e uma quantidade generosa de pesto.

Sirva e decore com parmesão ralado, pimenta e um pouco de brócolos cozidos.

[*Ingrediente Secreto: bróculos*]

Massinha espiral

com abacate e atum

[3 pessoas]

375 G DE MASSINHA ESPIRAL

1 ABACATE

1 LIMÃO

2 LATAS DE ATUM

AZEITE A GOSTO

AZEITE A GOSTO

QUEIJO PARMESÃO A GOSTO

RÚCULA A GOSTO

PIMENTA-PRETA A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

Cozer a massa em água a ferver com sal, cerca de nove minutos. Abra o abacate e esprema umas gotas de limão, para não oxidar.

Escorra a massa e deixe arrefecer com um fio de azeite para não colar.

Corte o abacate em quartos, retire a casca e fatie. Coloque-o numa taça, com um pouco de sumo de limão, raspa de limão e um fio de azeite.

Noutra taça, disponha a massa com o atum por cima. Coloque a rúcula e, por fim, o abacate.

Tempere com pimenta e sirva decorado com parmesão ralado.

Salmonete Grelhado

com esparguete de lula

[***1 pessoa*** **]**

2 DENTES DE ALHO

1 PIMENTO VERMELHO

2 PIRIPÍRIS

1 SALSA

3 AZEITE

1 COPO DE VINHO BRANCO

SAL E PIMENTA

1 FIO DE AZEITE

FOLHAS DE TOMILHO

1 LIMÃO

[***Ingrediente Secreto: lula*** **]**

[*Preparação*]

Coza o esparguete em água a ferver.

Doure o alho ligeiramente. Retire a polpa ao tomate (previamente bringido e pelado) e corte-a em cubos.

Corte as lulas em rodelas.

[Segredo do Chef]

Seque bem as lulas, para não cozerem em vez de saltearem

Salteie as lulas com fio de azeite. Junte o alho e o piripíri e, de seguida, o tomate e o vinho branco. Salpique com a salsa picada grosseiramente. Retire do lume e reserve.

Faça uns golpes no salmonete. Aqueça bem a grelha e coloque o salmonete, regado com fio de azeite e temperado com sal e pimenta a gosto. Entretanto, escorra bem a massa e envolva com as lulas. Passe um fio de azeite.

Sirva a massa com o salmonete e decore com folhas de tomilho e raspa de limão.

Spaguetti com ervilhas

camarão, alho e malagueta

[3 pessoas]

1 PACOTE DE ESPAGUETE

200 G DE CAMARÕES 30/40

1 MALAGUETA

1 COLHER DE ERVILHAS

2 DENTES DE ALHO

1 COPO DE VINHO BRANCO

AZEITE A GOSTO

PARMESÃO A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

1 MOLHO DE COENTROS

Triture a malagueta, o alho e os talos de coentros.

Frite os camarões numa frigideira com azeite. Junte depois o alho, os coentros e a malagueta. Tempere com uma pitada de flor de sal e adicione o vinho branco.

Cozinhe a massa em água a ferver, oito a dez minutos. Quando estiver quase pronta, junte as ervilhas.

Escorra e reserve com um pouco da água da cozedura.

Misture a massa na frigideira com os camarões e junte um pouco da água da cozedura, para ligar. Envolva bem.

Sirva e decore com lascas de parmesão.

[Sugestão do Chef]

utilize um descascador para lascar o parmesão

[*Ingrediente Secreto: ervilhas*]

Penne com molho de tomate

e presunto

[*3 pessoas*]

400 GR MASSA PENNE

5 FATIAS FINAS DE PRESUNTO

5 DENTES DE ALHO

4 TOMATES

MANJERICÃO A GOSTO

PARMESÃO A GOSTO

AZEITE A GOSTO

FLOR DE SAL A GOSTO

PIMENTA PRETA A GOSTO

Lave o manjericão, seque-o muito bem e pique umas folhas de manjericão.

Corte o presunto em pedacinhos. Pele o tomate e corte-o também em cubos.

Num tacho, coloque uma quantidade generosa de azeite e refogue o alho em lume brando, para não queimar.

[Segredo do Chef]

neste ponto, pode adicionar uma malagueta picada

Entretanto, coza a massa em água a ferver, cerca de 10 minutos.

No tacho do refogado, junte o manjericão e o presunto e depois o tomate. Deixe apurar em lume brando, tapado, por 10 a 15 minutos. Tempere com sal e pimenta.

Escorra a massa e junte ao molho de tomate. Reforce com um pouco mais de manjericão e envolva.

[Segredo do Chef]

se estiver seco, junte um pouco da água da cozedura da massa

Sirva e decore com parmesão ralado fresco.

[*Ingrediente Secreto: presunto*]

Arroz de camarão

com coentros

[2 *pessoas*]

200 G DE CAMARÃO
100 G DE ARROZ
2 TALOS DE SALSA
1 MOLHO DE COENTROS
1 PIENO DE
1/2 CABEÇA DE ALHO FRANCÊS
2 COLHERES DE POLPA DE TOMATE
25 ML DE *BRANDY*
LOURO A GOSTO
1 RAMO DE SALSA
1/2 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA-CAIENA
TABASCO A GOSTO
100 G DE ERVILHAS
1 CEBOLA (METADE PARA O CALDO E A OUTRA METADE PARA O ARROZ)
AZEITE A GOSTO
FLOR DE SAL A GOSTO

Prepare um caldo com as cascas e as cabeças do camarão. Comece por fritar as cabeças com um fio de azeite, num tacho. Junte meia cebola, uma folha de louro, a cenoura em pedaços e uns talos de salsa picados. Adicione o alho-francês. Deixe bem quente, perfume com o *brandy* e junte a polpa de tomate. Cubra com água fria e deixe cozinhar cerca de meia hora.

Pique finamente a outra meia cebola, o alho e os talos de coentro. Refogue num tacho com uma quantidade generosa de azeite, com a pimenta-caiena e uma colher de café de Tabasco. Tempere com uma pitada de sal. Junte o arroz e, com o tacho bem quente, acrescente duas medidas e meia de caldo de camarão. Baixe o lume, tape e deixe cozer cerca de 10 minutos.

Quando faltarem cerca de um a dois minutos adicione os camarões cortados em pedaços e as ervilhas e envolva. Se ficar um pouco seco, junte mais caldo. Pique os coentros grosseiramente e junte no final, com um fio de azeite.

[*Ingrediente Secreto: camarão*]

Massa de atum

com tomate-cereja, rúcula e malagueta

[*Para uma pessoa*]

300 G DE *SPAGHETTI*

150 G DE ATUM EM AZEITE

3 DENTES DE ALHO

1 PACOTE DE TOMATE-CEREJA

1 NACO DE PARMESÃO

1 MOLHO DE MANJERICÃO

1 MALAGUETA FRESCA

1 PACOTE DE RÚCULA

1 LIMÃO

1 LARANJA

FLOR DE SAL A GOSTO

AZEITE A GOSTO

[*Ingrediente Secreto: conserva*]

Pique o alho e a malagueta finamente. Corte os tomates em metades. Pique também o manjericão grosseiramente.

Num tacho forrado com uma quantidade generosa de azeite, coloque o alho, a malagueta e o manjericão e refogue cerca de um minuto.

Junte depois o tomate em metades e tempere com um pouco de sal. Não permita que cozinhe demasiado, cerca de dois minutos é suficiente. Retire para uma taça e reserve.

Cozа o *spaghetti* em água abundante com sal até estar *al dente*, cerca de 10 minutos.

Escorra a conserva de atum e junte ao refogado que dispôs na taça, envolvendo.

Acrescente a rúcula sem envolver, para não cozer.

Depois de escorrer a massa, junte-lhe um fio de azeite. Envolva-a com o resto dos ingredientes. Tempere com raspa de limão e de laranja e folhas de manjericão inteiras. Decore com lascas de parmesão, cortadas na hora.

Pasta alla carpe diem

receita de Herman José

Preparação:

Pique o alho, o cebolinho e os orégãos. Junte tudo numa taça com uma quantidade generosa de azeite e envolva bem. Tempere com uma pitada de pimenta. Retire a parte superior do queijo. Cubra com o azeite perfumado e leve ao forno a 180ºC, cerca de cinco a sete minutos.

Corte o *bacon* em pedaços. Retire o veio do alho e lamine-o finamente. Toste o pinhão numa frigideira, a seco.

Coza a massa em água abundante com sal, durante cerca de 10 minutos.

Leve o *bacon* à grelha e grelhe também os brócolos, até estarem *al dente*.

Depois de grelhados, junte-os na massa, previamente escorrida e adicione as natas.

Frite o alho numa frigideira com azeite e um pouco de cebolinho picado, cerca de 30 segundos. Junte à massa. Polvilhe com um pouco do parmesão ralado.

Aproveitando o calor, junte o requeijão e envolva bem.

Sirva num prato fundo e decore com o pinhão tostado.

[*Ingrediente Secreto: queijo*]

Petiscos:

1 QUEIJO DA SERRA DA ESTRELA

1 DENTE DE ALHO

1 MOLHO DE CEBOLINHO

1 MOLHO DE ORÉGÃOS FRESCOS

AZEITE A GOSTO

PIMENTA PRETA A GOSTO

1 DENTE DE ALHO

25 G DE MIOLO DE PINHÃO

1 MOLHO DE BRÓCOLOS

250 G DE *RIGATONI*

100 G DE *BACON*

1 MOLHO DE CEBOLINHO

4 COLHERES DE SOPA DE NATAS

40 G PARMESÃO RALADO

1 REQUEIJÃO

FLOR DE SAL A GOSTO

Sobremesas e Bolos

Banana caramelizada

com creme de coco e baunilha

[2 pessoas]

2 BANANAS

2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA

2 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR MASCAVADO

1 COLHER DE SOPA DE SEMENTES DE SÉSAMO TOSTADAS

A GOSTO

Para o creme:

2 GEMAS

2 COLHERES DE SOPA DE AMIDO DE MILHO

65 G DE AÇÚCAR

1 VAGEM DE BAUNILHA

125 ML DE LEITE

125 ML DE LEITE DE COCO

[Segredo do Chef]

o açúcar mascavado acelera o processo de caramelização

[Sugestão do Chef]

adicione o amido de milho (Maizena) para espessar o creme

Para o creme: Aqueça o leite juntamente com o leite de coco. Abra a vagem de baunilha, retire as sementes, junte ao leite e leve a ferver.

Numa taça, bata as gemas com o açúcar. Junte um pouco de leite às gemas para misturar e leve tudo de novo ao lume, sem ferver, abaixo dos 80º C, até obter a consistência desejada.

Descasque as bananas e corte-as em metades, ao comprido.

Numa frigideira, aqueça o açúcar mascavado com a manteiga e leve a banana a caramelizar.

Num prato fundo, disponha o creme e coloque as bananas por cima. Decore com sementes de sésamo tostadas.

[*Ingrediente Secreto: banana*]

Pão de banana

com framboesas

[*Receita para 8 pessoas*]

[*Ingrediente Secreto: banana*]

Pré-aquecer o forno a 160˚C.

110 G DE AÇÚCAR MASCAVADO

150 G DE MANTEIGA SEM SAL (À TEMPERATURA AMBIENTE)

2 OVOS

120 ML DE LEITE

FRAMBOESAS FRESCAS

250 G DE FARINHA

2 BANANAS

1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO

1 NOZ DE MARGARINA

Na batedeira, junte a manteiga e o açúcar e bata bem. Adicione os ovos, o leite e, posteriormente, a farinha e o fermento.

[Segredo do Chef]

peneire a farinha, para não formar grânulos

Junte a banana picada grosseiramente e as framboesas envolvendo com cuidado, para não empapar a fruta.

Unte uma forma com margarina e farinha. Coloque a massa e leve ao forno a 160˚C cerca de 30 a 40 minutos.

[Segredo do Chef]

bata a forma antes de a levar ao forno

Musse de chocolate e chili

com manga e hortelã

[Num 8 pessoas]

250 ML DE NATAS

1 MALAGUETA VERMELHA

110 G DE CHOCOLATE PRETO (COM ALTA PERCENTAGEM DE CACAU)

1 IOGURTE GREGO

250 ML DE NATAS BATIDAS

2 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR

1 MANGA PEQUENA

1 MOLHO DE HORTELÃ

1 PEDAÇO DE MANTEIGA

Num tacho, leve a ferver as natas com a malagueta aberta ao meio, sem sementes, para infundir os aromas. Assim que levantar fervura, retire e junte o chocolate e um cubo de manteiga.

[Sugestão do Chef]

convém que o chocolate tenha alto teor de cacau, acima de 50%

Depois de bem envolvido, retire a malagueta e coloque o preparado numa taça e junte o iogurte grego.

[Segredo do Chef]

o iogurte grego dará uma consistência mais cremosa

Bata os 250 ml de natas em castelo e junte o açúcar. Incorpore metade no preparado e, de seguida, a outra metade.

Leve ao frigorífico por três a quatro horas.

Corte uma manga em cubos e coloque numa taça. Pique umas folhas de hortelã, misture.

Sirva a musse e disponha a manga por cima.

[*Ingrediente Secreto: malagueta*]

Tarte tatin de pera

[*Num 8 frases*]

100 G DE AÇÚCAR

4 PERAS GRANDES

2 PAUS DE CANELA

1 BASE DE MASSA FOLHADA

AÇÚCAR EM PÓ A GOSTO

[*Num 8 frases*]

Numa frigideira (que possa ir ao forno), aqueça o açúcar, a manteiga e a canela. Assim que caramelizar, coloque as peras, previamente descascadas e cortadas em quartos. Deixe caramelizarem até corar.

[Segredo do Chef]

A caramelização das peras demora cerca de cinco minutos

Deixe arrefecer, enquanto pré-aquece o forno a 180˚C.

Com a ponta de uma faca, pique a massa folhada e corte um círculo do diâmetro da frigideira. Cubra as peras na frigideira com a massa, aconchegando-as. Leve ao forno durante cerca de 15 a 20 minutos, até a massa dourar. Retire e deixe arrefecer por 5 a 10 minutos. Desenforme e decore com açúcar em pó.

[*Ingrediente Secreto: pera*]

Ricotta assado

com chocolate e morangos

[6 a 8 pessoas]

250 G DE CHOCOLATE PRETO
500 G DE *RICOTTA*
500 ML DE NATAS FRESCAS
3 OVOS
130 G DE AÇÚCAR
½ COLHER DE CHÁ DE CANELA
100 G DE BISCOITOS DE AMÊNDOA
60 ML DE VINAGRE BALSÂMICO BRANCO
2 COLHERES DE CHÁ DE SUMO LIMÃO
500 G DE MORANGOS
ÓLEO VEGETAL
3 FOLHAS DE MANJERICÃO PICADO

Comece por derreter o chocolate em banho-maria.

Numa taça, junte o vinagre balsâmico, o açúcar e umas gotas de sumo de limão. Aqueça ligeiramente para o açúcar derreter no vinagre.

Corte os morangos em cubos e coloque numa taça.

Cubra-os com a mistura de vinagre. Deixe macerar no frigorífico por cerca de três horas.

No copo misturador, junte a *ricotta*, 300 ml de natas, o açúcar, a canela e os ovos. Bata ligeiramente, antes de juntar o chocolate. Bata de novo. Parta os biscoitos de amêndoa e junte à mistura, batendo mais uma vez, até estar tudo bem envolvido.

Pincele uma forma de bolo inglês com óleo vegetal e coloque a mistura.

[Sugestão do Chef]

cubra com papel de alumínio para não secar o pudim]

Coloque a forma num tabuleiro com água quente e leve ao forno pré-aquecido a 190ºC, entre uma hora e uma hora e vinte.

Desenforme o pudim.

[Sugestão do Chef]

passe uma faca nas bordas da forma para ajudar a desenformar

Para decorar: Bata 200 ml de natas em castelo.

Sirva o pudim com duas folhas de manjericão picado, os morangos macerados por cima e um pouco de natas frescas. Decore com uma folha de manjericão e um toque de sumo do morango.

[*Ingrediente Secreto: morango*]

Musse de morangos

[*6 a 8 pessoas*]

300 g de MORANGOS
200 g de QUEIJO CREME
3 CLARAS DE OVO
50 g de AÇÚCAR
100 g de NATAS

Corte os morangos em metades para o copo misturador. Faça um puré, desfazendo-os no copo. Passe o puré para a batedeira. Junte o queijo creme, as natas, metade do açúcar e bata.

[Sugestão do Chef]
pode substituir as natas por iogurte

Retire e coloque numa taça. Bata as claras em castelo e junte o resto do açúcar enquanto bate, para dar mais consistência. Incorpore na musse. Sirva em tacinhas e leve ao frio, por uma a duas horas.

[Segredo do Chef]
coloque uns cubos de morango no fundo das taças antes de servir a musse

[*Ingrediente Secreto: morango*]

Tarte de lima

e maracujá

[*Num 8 pessoas*]

1 BASE DE MASSA QUEBRADA (PARA DOCES)

8 MARACUJÁS

1 LIMA (RASPA E SUMO)

200 G DE AÇÚCAR

6 OVOS (GEMA)

150 ML DE NATAS

AÇÚCAR EM PÓ (GOSTO

CRÈME FRAÎCHE A GOSTO

Num tacho, aqueça a polpa de 8 maracujás com o sumo e raspa da lima.

Faça uns furos na base de massa com um garfo e coloque-a na tarteira, acochegando com os dedos até ficar bem forrada. Leve ao forno, 10 a 15 minutos a 150˚C.

[Segredo do Chef]

coloque o papel vegetal por cima da tarteira e cubra com arroz, feijão seco ou milho seco, para que a massa mantenha a forma

Separe as gemas e junte-as à polpa de maracujá. Adicione o açúcar e misture bem. Acrescente depois as natas e envolva.

[Segredo do Chef]

para cozinhar uma tarte com ovos, é essencial cozer a uma temperatura baixa, para não fazer bolhas e cozer uniformemente

Retire a massa do forno e pincele com a gema de um ovo, para selar.

Num tacho, aqueça o recheio da tarte, sem ferver, mexendo sempre, durante cerca de cinco minutos.

Coloque o recheio na base, espalhe bem, e leve ao forno por mais 20 minutos, a 130˚C.

Deixe arrefecer à temperatura ambiente. Sirva com *crème fraîche* e decore com raspa de lima e açúcar em pó.

[*Ingrediente Secreto: lima*]

Delícia de framboesa

[*Preaquecer o forno a 160˚C.*]

1 PÃO-DE-LÓ
250 ML DE NATAS
1 CHÁVENA DE LEITE
2 OVOS INTEIROS
3 OVOS SEPARADOS
1 CHÁVENA DE AÇÚCAR
180 G DE FRAMBOESAS CONGELADAS
2 COLHERES DE SOPA DE DOCE FRAMBOESA
MANTEIGA PARA UNTAR

Numa pequena forma, untada com manteiga, coloque o pão-de-ló em fatias finas, forrando toda a base.

Retire as sementes de baunilha e coloque num tacho, juntamente com o leite e as natas, e aqueça.

Separe as gemas e junte dois ovos inteiros às gemas. Na taça das gemas, junte 120 gramas de açúcar e bata bem com as varas.

[Sugestão do Chef]

junte um pouco do leite aos ovos batidos, para que se ambientem à temperatura

Junte tudo ao tacho de leite e natas. Leve ao lume sem ferver, mexendo vagarosamente.

Coloque na forma e leve ao forno durante 30 a 45 minutos.

Retire e reserve por 10 minutos. Cubra o pudim com o doce de framboesa e com as framboesas congeladas.

Bata as claras em castelo e junte o restante açúcar gradualmente. Cubra o pudim com o merengue.

[Sugestão do Chef]

pode usar um saco de pasteleiro para ficar mais elegante

Leve ao forno cerca de 10 minutos.

[*Ingrediente Secreto: framboesa*]

Bolo invertido

de ananás

[*Bolo Expresso*]

[*Ingredientes*]

200 G DE MANTEIGA À TEMPERATURA AMBIENTE

125 G DE AÇÚCAR MASCAVADO ESCURO

1 VAGEM DE BAUNILHA

1 COLHER DE CHÁ DE CANELA

1 ANANÁS

2 OVOS

1 CLARA

1 COLHER E ½ DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ

200 G DE FARINHA

75 ML DE LEITE GORDO

200 ML DE *CRÈME FRAÎCHE*

FLOR DE SOL A GOSTO

[*Modo de preparar*]

Barre a manteiga na taça da batedeira com o açúcar e bata bem. Convém ir limpando as paredes da taça, uma vez que o açúcar e a manteiga vão colando. Bata os ovos e a clara. Junte o interior da vagem de baunilha e mexa ligeiramente. Com uma velocidade baixa na batedeira, junte os ovos com o leite gradualmente. Peneire a farinha com o fermento e a canela e junte-a também na massa, aos poucos. Depois de incorporado, bata tudo numa velocidade rápida.

Corte algumas fatias de ananás e reserve.

Numa forma retangular (estilo bolo inglês) bem untada com manteiga, coloque um retângulo de papel vegetal e cubra com as fatias de ananás. Tempere com uma pitada de flor de sal, para realçar o sabor do ananás e cubra com a mistura preparada. Bata bem com a forma na bancada para não formar bolhas e leve ao forno a 160˚C, durante cerca de 30 minutos.

Desenforme e sirva com *crème fraîche*.

[*Ingrediente Secreto: ananás*]

Pudim flã de requeijão

com compota de abóbora

[4 a 6 pessoas]

200 g DE QUEIJO CREME

250 g DE NATAS

250 ml DE LEITE

6 OVOS

100 g DE AÇÚCAR

200 g DE ABÓBORA

Aqueça ligeiramente o leite e as natas (cerca de um a dois minutos). Numa taça, coloque o queijo creme e dois ovos inteiros. Misture o açúcar com os ovos. Junte o queijo creme e incorpore, envolvendo bem com as varas. Desfaça o requeijão com um pouco de leite da taça e envolva também com o resto dos ingredientes. Adicione por fim o leite e as natas, previamente aquecidas.

[Dica do Chef]

Ao cozinhar em banho-maria, aqueça sempre a água previamente

Coloque o preparado do flã em formas individuais. Encha um tabuleiro com a água bem quente e coloque as formas do flã
(convém que a água cubra ¾ das formas).
Leve ao forno, cerca de 25 minutos a 120˚C.
Sirva, depois de arrefecido, com compota de abóbora.

[*Ingrediente Secreto: queijo*]

SERRA DA ESTRELA
DOCE
ABÓBORA

Na despensa

AÇÚCAR

refinado

amarelo

Para adoçar bebidas, como chá, café ou caipirinhas, e em pastelaria.

escuro

Tem consistência de uma pasta e é excelente para preparar caramelo.

em pó

Para polvilhar e para em coberturas, glacés, e gelados.

ARROZ

carolino

De grão longo, comprido e redondo, indicado para fazer pratos de arroz de marisco, arroz de polvo, arroz-doce.

agulha

Tendo menos goma dá origem a um arroz mais solto. Ideal para preparar o arroz branco de acompanhamento.

basmati ou jasmim

Com um perfume mais exótico, indicados para pratos onde as especiarias têm um papel bem marcado, como o caril.

risoto

Para pratos italianos arroz de cogumelos, de frango e é um prato por si só, isto é, não precisa de acompanhamento.

japonês

Para preparação do *sushi*.

BAUNILHA

Em vagem e em aroma.

CHOCOLATE

Com 70% de cacau

com 55% de cacau

(para musses)

CUSCUZ

Prepara-se em cinco minutos e usa-se nas mesmas situações que a massa ou o arroz. É excelente em saladas.

ENLATADOS

Anchovas

atum

feijão

(encarnado e branco)

grão
lentilhas
milho-doce
salsichas
sardinhas
tomate
Pelado, triturado, concentrado, em polpa; para as mais diversas utilizações: guisados, molhos de tomate, assados, etc.

FARINHA

tipo 55
Para culinária, para engrossar molhos, fazer massas quebradas, para quiches, panar alimentos.
tipo 65
Para fazer bolos e pão, já tem fermento.
italiana
Feita de um grão duro, é indicada para a confeção de massas frescas.
Maizena
Para engrossar molhos e para algumas sobremesas.

FERMENTO
Para a confeção de bolos.

GELATINA
Em folha.

GORDURAS

óleo vegetal
De girassol, de milho, de soja ou de amendoim. Para fritar e para molhos, como a maionese, por exemplo.
azeite
Extravirgem para temperar e outro com menos acidez para cozinhar.
óleo de sésamo
Para temperar, dá um sabor muito característico à comida e é usado sobretudo na cozinha asiática.
margarina / banha
Para confeção de massas de pastelaria ou massas para salgados, como empadas.
manteiga
Para em sanduíches, torradas, *snacks*; a manteiga sem sal, pode ser usada em pastelaria e também para cozinhar.

LEITE CONDENSADO

MASSA

esparguete
(fundamental)
fusilli, penne ou macarrão
(dependendo do gosto pessoal)

VINAGRE

vinagre de vinho branco

Para vinagretes, maionese, para temperar, etc.

vinagre balsâmico

Para temperar.

vinagre perfumado

De sidra, de framboesa, de estragão ou outro – também para saladas.

No armário

das especiarias

Açafrão-das-índias

Dá à comida uma cor amarelada, muito usado no arroz.

Canela

Para a doçaria, mas experimente acrescentar um pau de canela num caril ou num arroz branco...

Cardamomo

Para perfumar arroz, usar num guisado de peixe ou numa sobremesa.

Caril

É uma mistura de várias especiarias: gengibre, pimenta, açafrão, cominhos, etc.

Coentros secos

No caril, no cuscuz, em pratos de arroz, etc.

Cominhos

Fundamental nas feijoadas.

Cravinho

Para carnes e frutas.

Noz-moscada

Para o puré de batata, no molho *bechamel*, no creme de legumes, etc.

Paprica

Em guisados e no famoso *goulash*.

Pastas de especiarias

Tipo *tikka masala, garam masala, tandoori*, caril vermelho, caril verde, caril amarelo)

Pimenta-caiena

Pimentão-doce

Para pratos de carne, sobretudo de porco, e também nos guisados de feijão.

Pimentas

Preta, branca, rosa e uma mais perfumada como a da Jamaica.

Piripíri

As malaguetas secas vão bem em quase tudo.

Na prateleira
dos molhos
e condimentos

Ketchup

Todos o conhecem e quase todos o usam nas batatas fritas, nas sanduíches ou nos hambúrgueres. Mas também funciona muito bem quando misturado com alguns molhos ou em marinadas.

Maionese

É basicamente um molho preparado a frio feito com óleo e ovo, na forma de uma emulsão, e condimentado com vários temperos (sumo de limão, vinagre, sal, mostarda, alho e pimenta). Sempre que possível é preferível prepará-la em casa.

Molho de peixe

(*Fish Sauce*) Tal como o molho de soja, também pode ser usado como substituto do sal. É preparado com restos de peixe fermentados, como a anchova, e é muito utilizado na cozinha tailandesa. Tem um aroma muito forte e aconselha-se moderação na sua utilização.

Molho de soja

Utiliza-se mais para temperar e é um bom substituto do sal. É fundamental na culinária de origem asiática, nos legumes salteados ou em saladas. Também fica muito bem a temperar salmão.

Molho de tomate

Atualmente há uma enorme variedade de molhos de tomate à venda nos supermercados (não confundir com polpa ou concentrado de tomate) com gostos que vão desde o manjericão aos com legumes, passando pelo parmesão. São feitos com uma base de cebola, alho e ervas aromáticas e estão prontos a usar. Pode utilizá-los nos mais variados pratos, como por exemplo, na bolonhesa, num chili, no arroz de peixe ou de marisco e nos mais variados pratos de massa.

Molho inglês

Usa-se como tempero da comida já confecionada. Uma das suas aplicações mais conhecidas é no *cocktail Bloody Mary*.

Mostarda

Há três tipos de mostarda: portuguesa, que se utiliza no cachorro ou na bifana; a mostarda de Dijon, que é ótima para usar em molhos para saladas e na preparação de molhos para carnes e a mostarda antiga (ou mostarda em grão) que é um pouco picante e um bom acompanhamento para carnes frias e aves.

Tabasco

Já o tabasco é um molho de pimenta, de sabor picante, utilizado como condimento. É bastante usado na comida africana.

LEGUMES E VERDURAS
Existem muitos e bons legumes que podem ter um papel central à mesa.
PARA SALADAS:
agrião
alface
beterraba
brócolos
canónigos
cebola
(chalota, cebola-roxa)
cenoura
chicória
endívia
ervilhas
espargos
espinafres-bebés
espinafre-vermelho
favas
feijão-verde
milho
pepino
pimento
(vermelho e amarelo)
rebentos de soja
rúcula
tomate
(cereja, chucha, cacho, tomate-verde)

PARA SOPAS
Abóbora
(abóbora-moranga, a abóbora-menina e a curgete)
agrião
aipo
(aipo-nabo ou aipo-bola)
alcachofra
alho-francês

batata
batata-doce
brócolos
cebola
cenoura
cogumelos
(*pleurotes, paris, marrones, portobelo, shitake, boletos*)
couves
(lombarda, couve-flor, couve-galega, que se usa no caldo-verde)
espargos
espinafres
favas
feijão-verde
mandioca
nabo
pimentos
tomate

PARA ACOMPANHAR
abóbora
acelga
aipo
alcachofra
alho
alho-francês
batata-doce
beringela
beterraba
brócolos
cebola
cenoura
couve chinesa
(*bok-choy* ou *pak choy*)
curgete
ervilhas
espargos
feijão-verde
funcho
mandioca
nabos

pastinaca
(também conhecida por cherovia)
pimento
tomate

Borrego e cabrito
São carnes boas para assar ou para guisar. O borrego tem uma carne com um sabor mais intenso. O carré (costeleta) é mais indicado para grelhar e assar, devendo ser comido médio ou mal passado. A perna é boa para assar e guisar.
Codorniz
Hoje em dia consegue-se encontrar codornizes em qualquer supermercado. Podem ser cozinhadas de diversas formas: fritas, assadas, estufadas, etc.
Coelho
Portugal é dos países que mais consome carne de coelho. Atualmente já é possível comprar este tipo de carne em partes: as pernas, o lombo e as costeletas. Como tem mais músculo, é propícia para marinar e para cozeduras mais longas.
Frango
Existem três tipos: o de aviário, o do campo e o biológico. O de aviário tem menos músculo e mais gordura do que o frango do campo, que é criado ao ar livre e tem uma carne mais rija mas mais saborosa. O biológico que é alimentado apenas com ração natural, geralmente milho. É substancialmente mais caro e mais difícil de encontrar do que os outros.
Leitão
Para que um porco seja considerado leitão não deverá ter mais do que seis quilos. A carne é mais saborosa.

NOVILHO
Existem diversas raças de bovino. Em Portugal temos, por exemplo, a Mertolenga, a Mirandesa e a Barrosã. O corte tem uma grande importância e varia consoante a parte do bovino de onde é extraída a carne e cada corte recebe um nome diferente:
Aba
Ideal para grelhar ou para o cozido; funciona bem em guisados.
Acém
Divide-se em acém comprido, acém redondo e coberta do acém. Os dois primeiros são de 1.ª categoria. A cobertura do acém, embora menos tenra, pode proporcionar grelhados muito saborosos e estufados. Os bifes são bons para fritar.
Alcatra
Para fazer bifes, para assar e grelhar.
Cachaço
Quando desossado, pode servir para picar; é também indicado para o cozido,

caldos, consomês, etc.

Chã de fora

Para estufar ou assar, também pode dar bons bifes.

Chambão

Apesar de muito saborosa, exige uma cozedura prolongada; para estufar e guisar.

Costelas

Para grelhar.

Lombo

Para grelhar e assar, para fazer tornedós, *filet-mignon, chateaubriand*, etc.

Maçã

Especialmente indicada para guisados, picados e caldos.

Pá

É muito tenra e, depois de bem limpa, dá excelentes bifes; aconselhada para saltear e grelhar.

Peito

Divide-se em maçã do peito, indicada para guisar e picar, peito do alto, para guisar, estufar e assar, e prego do peito, para guisar e cozer.

Pojadouro

Muito suculenta, é ótima para bifes com molho, grelhar, estufar ou guisar.

Prega do peito

Indicado para guisar e cozer.

Rabadilha

Para bifes, estufar e guisar; é muito boa cozida.

Rosbife

Esta peça compreende o lombo e a vazia. Sendo uma peça nobre, utiliza-se só em assados de alta-cozinha.

Vazia

Para assar; dá excelentes bifes.

Pato

O mais comum é o *moulard*, o pato francês, que é maior do que o pato português, o pato bravo. Pode comprar o pato inteiro, as coxas ou o peito, o chamado *magret*.

Peru

No caso do peru, encontramo-lo inteiro, em bifes, o peito e as coxas.

Porco

Podemos distinguir basicamente entre o porco preto, o porco branco e o bísaro. O primeiro é oriundo do Alentejo e tem uma alimentação baseada na bolota. A sua carne tem mais gordura, é mais saborosa e é mais indicada para grelhar, fritar ou assar, enquanto a carne do porco branco é mais apropriada para cozer e guisar.

ENCHIDOS

Alheira

Os principais ingredientes da alheira são a carne e gordura de porco, carne de aves, pão, azeite, banha, alho e colorau. Pode ser consumida grelhada, assada ou frita. A mais famosa é a de Mirandela, na região de Trás-os-Montes.

Cacholeira

Típica do Alto Alentejo, é semelhante à morcela mas tem uma cor mais clara devido à utilização do fígado de porco que substitui o sangue. Entre os seus ingredientes, contam-se pedaços de rim, baço, toucinho e especiarias.

Chouriço

É um enchido fumado preparado com carne e gordura de porco; os temperos variam consoante a região onde é confecionado.

Farinheira

É preparada com farinha, massa de pimentão, colorau, vinho e com gordura de porco. É defumada e pode ser servida cozida, frita ou assada no forno. Deve ser conservada num local fresco.

Linguiça

Uma variante do chouriço, normalmente mais fina.

Morcela

É um enchido sem carne, recheado principalmente com sangue coagulado e arroz, temperada com diversas especiarias, como os cominhos e o cravinho, que lhe dão um sabor intenso e característico. É usada no cozido à portuguesa, nas favas com chouriço e na feijoada.

Paio

O ingrediente principal é o lombo de porco condimentado com massa de pimentão, alho e sal. É consumido com pão.

Peixes

Os peixes dividem-se essencialmente em três categorias:

PEIXES CHATOS

Vivem nas águas mais profundas, como linguado, pregado, solha, rodovalho, tamboril, raia. Os peixes chatos, como têm uma textura mais carnuda e rija, que não se desfaz com facilidade, como é o caso do tamboril, da raia e do pregado, são bons para pratos de arroz, caldeiradas, massadas de peixe; alguns são bons para grelhar, como é o caso do linguado.

PEIXES REDONDOS

Bacalhau, pescada, pargo, cherne, garoupa, robalo, sargo, salmonete, etc. Os peixes redondos, como a pescada, a garoupa ou o cherne, são bons para cozer; o pargo, o sargo, o robalo e a dourada são bons para assar e são também os peixes ideais para fazer «ao sal».

PEIXES GORDOS

Ricos em Ómega3, são os que os nutricionistas aconselham a comer pelo menos três vezes por semana, como salmão, sardinha, carapau, cavala, atum. Os peixes gordos são, de um modo geral, mais indicados para grelhar, embora alguns se prestem a outras utilizações, como é o caso do atum.

MARISCO

Camarão

O mais fácil de encontrar nos supermercados é o da costa de África, de Moçambique ou Madagáscar, e o asiático, que é aquele mais azulado. Deve-se comprar o camarão com casca e com cabeça. Os números que aparecem nas caixas de camarão (15/20, 40/60, 80/100) referem-se à quantidade de unidades por quilo. Ou seja, quanto menor o número, maiores são os camarões. E quanto maiores forem os números, mais baratos são. À medida que se sobe no número, desce-se no preço.

Bivalves

A variedade é grande. Os mais comuns e mais fáceis de encontrar em Portugal são o mexilhão, o berbigão, a amêijoa, o lingueirão e a lambujinha. O ideal é comprar os bivalves vivos, pois desta forma temos a certeza de que são frescos.

Ostras

Por norma comem-se cruas. Mas há algumas opções para as temperar: pode ser apenas sumo de limão, um vinagrete, cebola, cebolinho, ou, numa versão oriental, com *saké*.

Vieiras

Em Portugal é muito difícil encontrar vieiras frescas, por isso restam as congeladas. A confeção também é muito rápida e existem várias formas: grelhadas,

salteadas, fritas, gratinadas.

Caranguejo, sapateira, santola, lagosta e lavagante

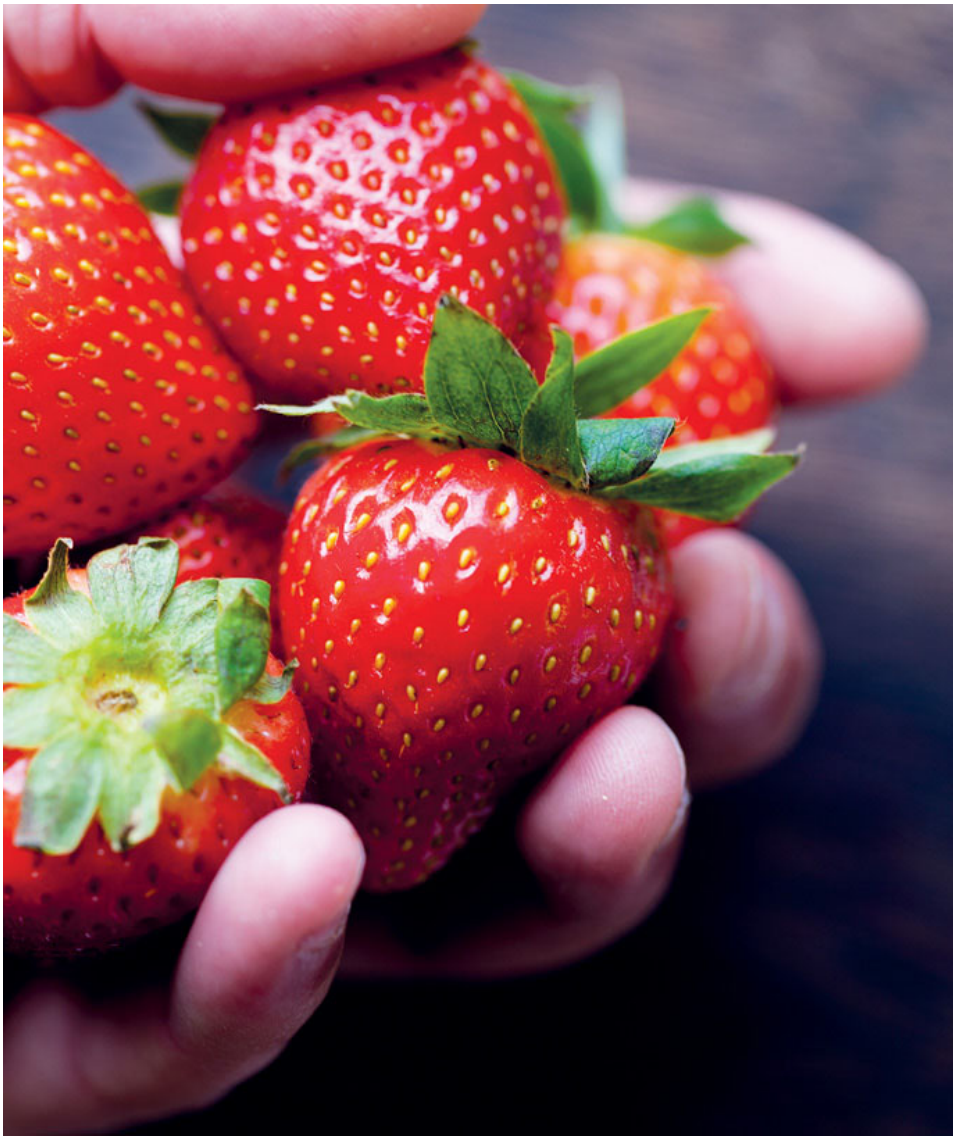
Devem ser sempre comprados vivos. Precisam de ser «anestesiados» com um pouco de vinagre antes de serem cozidos, para evitar que se desmembrem; no caso das lagostas, há quem as coloque no congelador para que «adormeçam».

Percebes

Os percebes são uma coisa muito nossa, só existindo em Portugal e Espanha. Devem comprar-se crus e a cozedura é muito rápida, basta deixar ferver. Comem-se ao natural, sem outras adições, para realçar ao máximo o sabor a mar.

LULAS, CHOCOS E POLVOS

Quando confecionamos lulas ou chocos temos de encontrar um meio-termo porque se os deixamos demasiado crus, ficam rijos, se os cozemos demasiado também ficam rijos. Há um ponto de cozedura que é o ideal e que é preciso dominar. No caso do polvo, o congelado é uma boa opção porque é mais fácil conseguir que fique macio depois de cozinhado.



Fruta

É muito subjetiva a utilização que podemos dar às frutas. O mais comum é servi-las ao natural, como sobremesa, mas podem igualmente servir para dar mais sabor e cor a uma salada ou para aumentar os nutrientes de um prato de carne ou peixe. Além de terem muitas fibras e vitaminas, as frutas têm um sabor delicioso e quase não possuem gordura nem sódio.

Citrinos

Há citrinos suculentos para todos os gostos: doces, amargos, ácidos... As laranjas existem em grande variedade de formas, tamanhos, cores e graus de doçura. As da Baía têm um sabor adocicado e a casca grossa torna-as fáceis de descascar. As tangerinas são ótimas quando têm muito sumo. Já a toranja, ácida e azeda, é suculenta e tem os mesmos benefícios que a laranja para a saúde. Raramente são utilizados para comer, mas os limões e as limas são insubstituíveis no que toca a dar sabor a bebidas, sobremesas, legumes, peixe e frango.

Frutas tropicais

Manga, papaia, mamão, quivi, ananás, goiaba, maracujá, banana, coco, carambola, são algumas das frutas tropicais mais comuns e que atualmente se encontram com facilidade à venda em qualquer supermercado.

Frutas com caroço

Incluem-se nesta categoria os pêssegos, nectarinas, damascos, cerejas, tâmaras, ameixas. A sua semente é maior e dura e por isso chamada de caroço.

Frutos vermelhos

Morangos, amoras, mirtilos, groselhas, framboesas… a variedade é muita e difere no sabor, mas todos os frutos vermelhos são parecidos quando se trata de escolher e manusear pois as bagas são frágeis e perecíveis.

Maçãs e peras

Nenhuma outra fruta consegue superar as maçãs em adaptabilidade, disponibilidade e conteúdo nutricional.

Melão, meloa e melancia

São as frutas de verão, por excelência. Em Portugal existem excelentes variedades de melão, como o casca-de-carvalho, o pele-de-sapo, o tendral e o melão-branco. A meloa é também uma variedade de melão, com uma forma arredondada, casca com nervuras e polpa verde ou alaranjada.

Glossário
das técnicas de preparação

Assar
De alguma forma pode-se considerar que grelhar e assar designam o mesmo processo, mas nos assados os alimentos cozinham dentro de líquido ou junto com outros alimentos que deitem líquidos, geralmente preparados no forno.

Bringir
Técnica que consiste em cozer um alimento em água a ferver durante alguns segundos (vulgo «entalão») e passá-lo logo de seguida para um recipiente com água fria e gelo. Esta técnica utiliza-se para conseguir os alimentos cozinhados, mas estaladiços e frescos, nomeadamente os vegetais (espargos ou agrião, por exemplo). Serve também para pelar alguns ingredientes, como o tomate.

Cozer
Cozinhar os alimentos em água abundante. É um método de cozinhar eficaz no que respeita a preservar a maior parte dos nutrientes, mais ainda se forem cozidos no vapor em vez da água.

Estufar
Os ingredientes são primeiramente refogados e depois cozinhados lentamente numa pequena quantidade de caldo, numa panela bem fechada.

Fritar
Cozinhar alimentos mergulhados em gordura quente. Quase todos os alimentos podem ser fritos, desde os legumes às frutas, mas os mais habituais são as batatas, o peixe, o marisco e a carne. É fundamental usar uma gordura de boa qualidade, de preferência azeite, e mantê-la numa temperatura correta. Os alimentos devem ser cortados em pedaços de tamanho e espessura idênticos e não devem estar demasiadamente húmidos. Depois de fritos, devem-se deixar escorrer em papel absorvente.

Gratinar
Tostar ligeiramente no forno a parte de cima de um cozinhado. Por norma o preparado está coberto por queijo ralado, pão ralado ou molho bechamel. É muito comum gratinar pratos de massa, como a lasanha, por exemplo, mas também alguns pratos de bacalhau.

Grelhar
O nome desta técnica vem da grelha, o utensílio usado para grelhar e consiste em cozinhar os alimentos em lume vivo. Por norma pincelam-se os alimentos na grelha com algum tipo de gordura ou um molho que não deixe o alimento secar e, ao mesmo tempo, lhe acentue o sabor.

Guisar
Técnica muito semelhante ao estufar mas onde a carne é cortada em pedaços

menores e cozinhada com mais caldo.

Incorporar

Processo que consiste em espessar sopas, molhos ou purés, normalmente utilizando farinha, para obter a consistência desejada.

Macerar

Deixar um alimento dentro de um molho ou tempero durante algum tempo para que absorva o seu gosto e amoleça as suas fibras.

Marinar

Deixar o alimento, por norma carne, a repousar numa mistura de temperos antes de ser cozinhado. A duração da marinada pode variar entre os 15 minutos até várias horas dependendo do que se for preparar. Os temperos mais utilizados na marinada são: azeite, vinagre, vinho, iogurte, limão, alho, pimenta, ervas e especiarias variadas. Uma marinada seca é, normalmente, uma mistura de sal, ervas aromáticas, especiarias e raspa de citrinos, onde se deixa repousar o ingrediente antes de o cozinhar.

Panar

Consiste em envolver um alimento num polme de farinha, ovo e pão ralado antes de assar ou fritar.

Pelar

Técnica que consiste em retirar a pele a um ingrediente. Pode ser feita à mão ou com recurso a algum utensílio, bem como combinada com outras técnicas, de maneira a facilitar o processo. Para pelar amêndoas, por exemplo, se lhes der um «entalão» em água a ferver e as passar de seguida em água fria, será mais fácil tirar-lhes a pele à mão.

Refogar

É a principal técnica da cozinha mediterrânica. Trata-se basicamente de uma base feita com azeite, ou outra gordura, ao qual se adiciona cebola e alho. Podem também juntar-se outros ingredientes, como o tomate e ervas aromáticas. O refogado serve de base a uma infinidade de pratos.

Saltear

É a técnica de cozinhar pequenos pedaços de alimentos em lume alto e com pouca gordura. Ao submeter a carne, o peixe ou os legumes a uma temperatura alta vai criar uma camada protetora em volta da superfície do alimento, evitando que perca o líquido, e dessa forma preservar o sabor.

Temperar

Por temperar entende-se melhorar ou realçar o sabor dos alimentos através da adição de outros ingredientes. Os temperos mais comuns são o sal, as especiarias, as ervas aromáticas e os molhos.

Alguns truques
dicas e conselhos de cozinha

Arroz
A melhor forma de cozer arroz é utilizar uma medida específica para o tipo de arroz: para o carolino é de 2 para 1 (uma medida de arroz, o dobro de água ou líquido); para o agulha é medida e meia; para o basmati e jasmim é a mesma proporção; e para fazer risoto é de 3 para 1. Estas medidas podem, no entanto, não ser tão lineares, dependendo se gostar do arroz mais seco ou mais «malandro».

O líquido que se junta ao arroz, seja água ou um caldo, deverá estar já quente e este deve ser sempre cozinhado em lume muito brando e num tacho tapado.

O arroz também pode ser assado no forno (*pilaf*). Faz-se o refogado, junta-se o arroz, adiciona-se o líquido, e vai ao forno tapado por 16 a 18 minutos, a 180 °C. Fica muito solto. Experimentem!

Quando fizer risoto, o arroz tem de ser cozinhado gradualmente, deitando o líquido aos poucos e mexendo para soltar a goma (o risoto é o único arroz que pode e deve ser mexido).

Carne
As coxas das aves, nomeadamente as do pato, precisam de mais tempo de cozedura do que o peito. Para que o peito não fique demasiado seco retire-o primeiro do forno, deixando as coxas para cozinhar mais tempo.

Prefira a carne de porco preto para assar, grelhar ou fritar e a carne do porco branco para cozer ou para guisar. É a ideal, por exemplo, para uma feijoada ou para o cozido à portuguesa.

A principal diferença entre a vitela e o novilho é a idade de abate. A vitela é mais nova (com menos de um ano) e a carne é mais rosada, com uma distribuição homogénea da gordura. Já o novilho está quase na «adolescência» bovina e tem uma carne de cor vermelho-clara, firme e com gordura intramuscular moderada.

Para ser o mais tenra possível, a carne de novilho deve ter uma relação entra a gordura e o músculo o mais uniforme possível. Quando olhamos para um bife, vemos um marmoreado de gordura quanto mais finos forem os veios de gordura, melhor. Os veios maiores de gordura são geralmente nervos e isso também não

interessa. As pessoas têm, de um modo geral, a ideia de que quanto mais vermelha a carne for mais tenra será depois de cozinhada. E um erro crasso, o mais certo é que seja rija como um pneu.

Deve-se comprar o corte adequado ao tipo de confeção que se vai preparar. É comum as pessoas comprarem um tipo de carne e darem-lhe a preparação errada, o que não permite tirar o máximo proveito da carne.

Se for grelhar ou fritar um bife da vazia ou do lombo, deverá deixá-lo mal passado. Outros cortes da vaca, como o ganso, por exemplo, que é uma boa carne para guisar, necessitam de uma preparação mais longa.

De um modo geral as coxas das aves exigem cozeduras mais longas porque são as partes mais musculosas. Quando fizer frango assado, faça umas incisões nas coxas com uma faca para o calor penetrar mais rapidamente. Desta forma quando o frango assará todo por igual.

Apesar de pouco utilizadas, as asas de frango são a parte que tem mais sabor e, por isso, a mais indicada para preparar um caldo, um risoto ou um prato de arroz com caldo.

A pele do frango é onde existe maior nível de gordura. Por uma questão de saúde, é melhor retirá-la, mas se quisermos um cozinhado mais apaladado, deve-se deixar ficar a pele porque esta protege a carne deixando-a mais suculenta. Pode-se inclusivamente cozinhar com a pele e removê-la depois de cozinhado.

FILM
SCENE
SLATE
TAKE
DAY

Ervas aromáticas
As ervas aromáticas frescas são perfeitas para usar nas saladas, como o manjericão, a salsa e os coentros... Experimente juntar algumas folhas de coentros nas saladas.

As ervas devem ser tratadas com muito cuidado porque são caras e estragam-se com facilidade. Devem ser mantidas bem acondicionadas num local fresco. Se as embrulhar em papel de cozinha humedecido e as guardar numa caixa dentro do frigorífico duram três vezes mais.

Tenha sempre na sua cozinha salsa, coentros, manjericão, cebolinho e hortelã. São as ervas aromáticas mais fáceis de utilizar.

As ervas de folha rija como o alecrim, o louro ou o tomilho são usadas durante o cozinhado, para aromatizar, mas no final retiram-se, ou seja, não são comestíveis. O aroma destas ervas é muito maior do que no caso da salsa e dos coentros, por exemplo, e por isso usam-se em quantidades mais reduzidas (o louro, por exemplo, é habitualmente usada apenas uma folha).

Especiarias
As especiarias são um ótimo substituto do sal. Recorrendo ao uso de mais especiarias ou de ervas aromáticas podemos reduzir substancialmente, ou até mesmo eliminar, o uso do sal, com todas as vantagens que isso representa.
As especiarias moídas perdem muita da sua fragrância, por isso, sempre que possível, prefira as especiarias em grão. A canela, por exemplo, é boa em pó para fazer um arroz doce, mas para preparar um caril ou uma carne assada é preferível usar um pau de canela.

Ao contrário das ervas aromáticas, que juntamos no final dos preparados, as especiarias devem ser adicionadas logo no início para serem «ativadas» pelo calor. Nunca acrescente especiarias no final da confeção. O ideal é refogá-las juntamente com a cebola ou o alho.

Outra opção é usar as especiarias em marinadas. Deixar a carne, por exemplo, durante cinco ou seis horas a marinar com as especiarias e o azeite ou o óleo vegetal vai fazer com que o aroma penetre na carne e seja ativado através do calor quando levarmos a carne ao lume ou ao forno.

Coloque as ervas aromáticas e as especiarias num local visível e bem acessível na sua cozinha. Se estiverem escondidas no fundo do armário ou na prateleira mais alta da despensa dificilmente se vai lembrar de as usar mas se estiverem à vista irá empregá-las com mais frequência.

Fruta
Sempre que possível, evite comprar frutas pré-embaladas pois a embalagem pode disfarçar as frutas estragadas. Para cortar a fruta, utilize facas de aço inoxidável já que as facas de aço carbono reagem com a fruta e causam descoloração.

Uma vez que podem ser ingeridas ao natural, o único truque para servir frutas deliciosas é ter a certeza de que estão maduras, pois é nesse momento que o seu sabor e a sua textura serão melhores.

Quando comprar citrinos escolha os mais pesados, que é sinal de terem mais sumo.

Quando comprar frutos vermelhos escolha-os firmes, mas não duros. Amoras, amoras-pretas, mirtilos, framboesas, morangos dão excelentes sobremesas, em calda ou em saladas.

Há uma grande variedade de maçãs que é também uma fruta extremamente versátil permitindo diversas utilizações na cozinha, em puré, assada ou em saladas. A *Granny Smith* é mais ácida e mais verde e, por isso, melhor para saladas; a *Golden* é mais doce enquanto a *Reineta* é excelente para assar.

Em relação às peras, a pera-rocha tem menos água e é mais rija, enquanto a *Williams* tem mais sumo. Tal como as maçãs, dão uma ótima sobremesa quando assadas.

Se regar as maçãs e as peras com sumo de limão depois de cortadas elas não escurecerão.

Quando comprar melões e meloas escolha os mais pesados. Se aproximar um melão dos ouvidos, o sacudir e ouvir as sementes a mexer lá dentro é porque já passou do ponto. Convém deixar o melão amadurecer por alguns dias antes de colocá-lo no frigorífico.

Quase todo o tipo de frutas pode ser usado em saladas mas as mais indicadas são morango, quivi, manga, laranja ou tangerina, pera, melão, uva, maçã, abacaxi.

A regra para assar maçãs é que quanto menos água a fruta tiver, melhor é para assar.

Legumes
Tente fazer as suas compras nos mercados e, se possível, comprar diretamente ao

produtor, pois assim tem mais possibilidades de conseguir legumes biológicos. Mas hoje em dia as grandes superfícies já vendem produtos certificados que oferecem garantia de qualidade.

Não arrisque comprar legumes que estejam à venda numa banca ao sol. É relativamente fácil avaliar pelo aspeto a qualidade e o estado de um legume. Devem basicamente ter bom aspeto, ser firmes ao toque, ter aroma (muitas vezes esta é a principal diferença entre os biológicos e os que não o são). No caso das verduras, o verde deve ser intenso, não devem ter pontas amarelas nem descoloradas. No caso do tomate, o ideal são os tomates bem vermelhos.

As leguminosas grão, feijão, lentilhas são boas para engrossar e dar mais conteúdo às sopas, sobretudo as sopas mais ricas, como a sopa da pedra ou os *minestrones* italianos.

Os purés de legumes são bons acompanhamentos e também se podem usar para espessar as sopas. Para preparar um puré só precisa de uma varinha-mágica. Podem ser feitos com variadíssimos legumes. Experimente com brócolos ou espargos.

Desaconselho vivamente o uso de legumes enlatados, como as ervilhas, os cogumelos e os espargos. A oxidação própria dos enlatados deteriora o sabor.

Quando for cozer legumes, corte-os em pedaços pequenos. Introduza os legumes na água por ordem de cozedura, ou seja, coloque primeiro os que demoram mais tempo a cozer e, por fim, os que cozem mais rápido.

O ideal seria cozer os legumes ao vapor, processo em que são cozidos no calor húmido do vapor que os envolve. Se não tiver um utensílio próprio, pode improvisar, colocando os legumes num recipiente sobre uma panela de água a ferver e tapá-los com película aderente. Outra opção é levá-los ao forno envoltos em papelotes.

Os legumes ficam muito bem salteados. É conveniente ter um *wok*, que requer pouca gordura. Junte um pouco de molho de soja quando saltear legumes.

Marisco

Evite comprar marisco já cozinhado ou descascado. Com o camarão cru e inteiro temos muito mais controlo na confeção e, logo, no sabor que o prato vai ter.

Cozer marisco tem os seus truques: o tempo de cozedura depende do tamanho do camarão mas, regra geral, basta deixá-lo ferver por um par de minutos. Não se

deve pôr sal na água e, assim que estiver cozido, deve colocar-se em água com gelo para parar a cozedura e para que fique rijo. Pode adicionar-se também um pouco de sal e sumo de limão à água com gelo.

A escolha do camarão carabineiro, camarão-tigre, camarão da costa deve ter em conta o tipo de prato que queremos preparar: se for fazer um creme de marisco use um camarão pequeno, para grelhar o ideal é ser uma espécie grande se for para juntar a um arroz de marisco o de tamanho médio é suficiente.

Uma boa técnica para apurar a frescura dos bivalves é colocá-los dentro de água, não os cobrindo totalmente. Se alguns boiarem, é sinal de que não estão em condições.
Os bivalves devem deixar-se em água salgada por umas horas para libertarem a areia. Podem cobrir-se com uma película aderente ou com um pano porque vão soltar jatos de água se forem frescos. Depois devem passar-se por água corrente e estão prontos para serem cozinhados.

Os tachos que têm a tampa em vidro, transparente, que permite ver o marisco são os ideais para cozinhar bivalves. Se não os tiver basta cobrir o tacho com película aderente (fora do lume) e, assim já pode controlar a cozedura. Quando todas as conchas estiverem abertas, está na hora de desligar o lume. A cozedura demora no máximo dois minutos.

Se os bivalves não abrirem durante a cozedura é sinal de que já não estão em condições e deite-os fora.

Apesar de para cozinhar o mexilhão o princípio ser o mesmo, este não necessita de estar dentro de água antes de ser cozinhado, porque não vai abrir.

Para o polvo ficar macio asse-o diretamente no forno, sem nenhum líquido. O polvo já por si tem água na sua composição, logo se o cozemos em água é um contrassenso.

Massa
Para pratos com pouco molho opte por usar esparguete. Se o prato que estiver a confecionar tiver muito molho é preferível usar outro tipo de massa, como o macarrão, o *penne*, o *fusilli*, ou seja, massas que por serem mais grossas vão absorver melhor o molho.

As marcas italianas costumam ser sempre melhores do que as portuguesas, tanto no

sabor como na textura. São os ingredientes, sobretudo a farinha (as farinhas italianas são bastante diferentes das portuguesas), que diferem na composição das massas. Apesar de um pouco mais caras vale a pena optar pela compra de massas italianas.

Massa seca e massa fresca são completamente diferentes. As massas frescas são de cozedura rápida e devem ser usadas consoante aquilo que queremos preparar. Nem sempre são melhores do que as secas. Um esparguete à bolonhesa fica melhor com um esparguete seco, mas uma lasanha já funciona melhor com uma massa fresca. No caso das massas recheadas, como os *raviolli* e os *tortellini*, é preferível usar as frescas.

A massa deve ser cozida em muita água, bem temperada. Depois de cozida e escorrida deve adicionar um fio de azeite (nunca na água da cozedura, como muitas pessoas fazem). Respeite os tempos de cozedura que a embalagem aconselha. Tenha em atenção que os italianos gostam da massa mais *al dente* e se a massa for italiana o tempo de cozedura indicado irá nesse sentido; se a massa for portuguesa, é o oposto. Se a quiser mais rija, retire um ou dois minutos ao tempo de cozedura indicado.

Molhos e condimentos
Na preparação de um molho, é necessário ter atenção à consistência. Se o molho estiver demasiado espesso, a solução pode ser tão simples como adicionar um pouco de água. Se, pelo contrário, a consistência for demasiado líquida, há alguns ingredientes que, dependendo daquilo que está a preparar, pode adicionar para encorpar mais o molho: um pouco de farinha, natas ou uma colher de manteiga. Ou pode simplesmente deixar apurar ao lume até que o líquido evapore e consiga a consistência desejada.

Se não tem grande experiência culinária pode usar os molhos «semifeitos», que existem com grande qualidade no mercado, são uma ótima ajuda para quem ainda não está muito confiante para se aventurar em grandes preparações.

Tal como com o azeite convém usar sempre um vinagre de boa qualidade, pois o seu sabor vai estar muito presente no tempero de, por exemplo, uma salada de polvo ou num escabeche. Há também pratos que são finalizados com vinagre, como alguns arrozes, nomeadamente, as cabidelas.

Peixe
O preço dos peixes pode variar muito de uns para outros e, por isso, a escolha também irá depender de quanto se quer gastar. As pessoas tendem a desvalorizar a

sardinha e o carapau, mas, se estiverem frescos, são talvez dos melhores peixes para grelhar.

Deve comprar o peixe no mercado, sempre que isso for possível. Quando não é possível, compre nos supermercados que têm mais movimento, pois a rotatividade do peixe é aqui maior. Não é aconselhável comprar peixe aos domingos e às segundas-feiras, porque na véspera, por regra, os pescadores não saíram para pescar, logo, o peixe não será tão fresco. Os melhores dias são as terças e as sextas-feiras.

O peixe de aquacultura pode ser «pescado» todos os dias, por isso podemos ter peixe fresco a um domingo ou a uma segunda-feira. Se tiver de comprar peixe nestes dias, é preferível comprar um peixe de aquacultura como, por exemplo, uma dourada ou um robalo de viveiro.

O peixe não deve cheirar a peixe; se cheirar, é porque já não é muito fresco. Deve ter um cheiro intenso a mar. A gelatina ou baba que envolve o peixe é uma ótima indicação de que o peixe é fresco; peixe com a pele muito ressequida é péssima indicação. Deve ser firme ao toque (se agarrar num peixe e ele estiver mais mole do que duro escolha outro) e quanto mais vermelha for a zona da guelra, melhor. Os olhos baços também revelam pouca frescura.

O bacalhau deve ser demolhado de um dia para o outro, trocando a água para eliminar o excesso de sal no interior. Poderá demolhar o bacalhau todo e congelar o que não for cozinhar; assim da próxima vez bastará ir ao congelador e estará pronto para confecionar.

PARCEIROS

KAFFA

SPAL
PORCELANAS

SILAMPOS

Paris:Sete

ARTE ASSINADA

lusomax

smeg

Dualit

GLOBAL

KitchenAid

Rosti Mepal

WESTMARK

Leiken
kitchen. leading brand

SILESTONE

PrimeiraPedra
rochas ornamentais

Valchromat
Engineered Coloured Wood

Diversey

Tectend
TECTOS TENSOS

BOM
PETISCO

NORGE
BACALHAU
DA NORUEGA

VINHOS DA
PENÍNSULA
DE SETÚBAL

MONTIQUEIJO